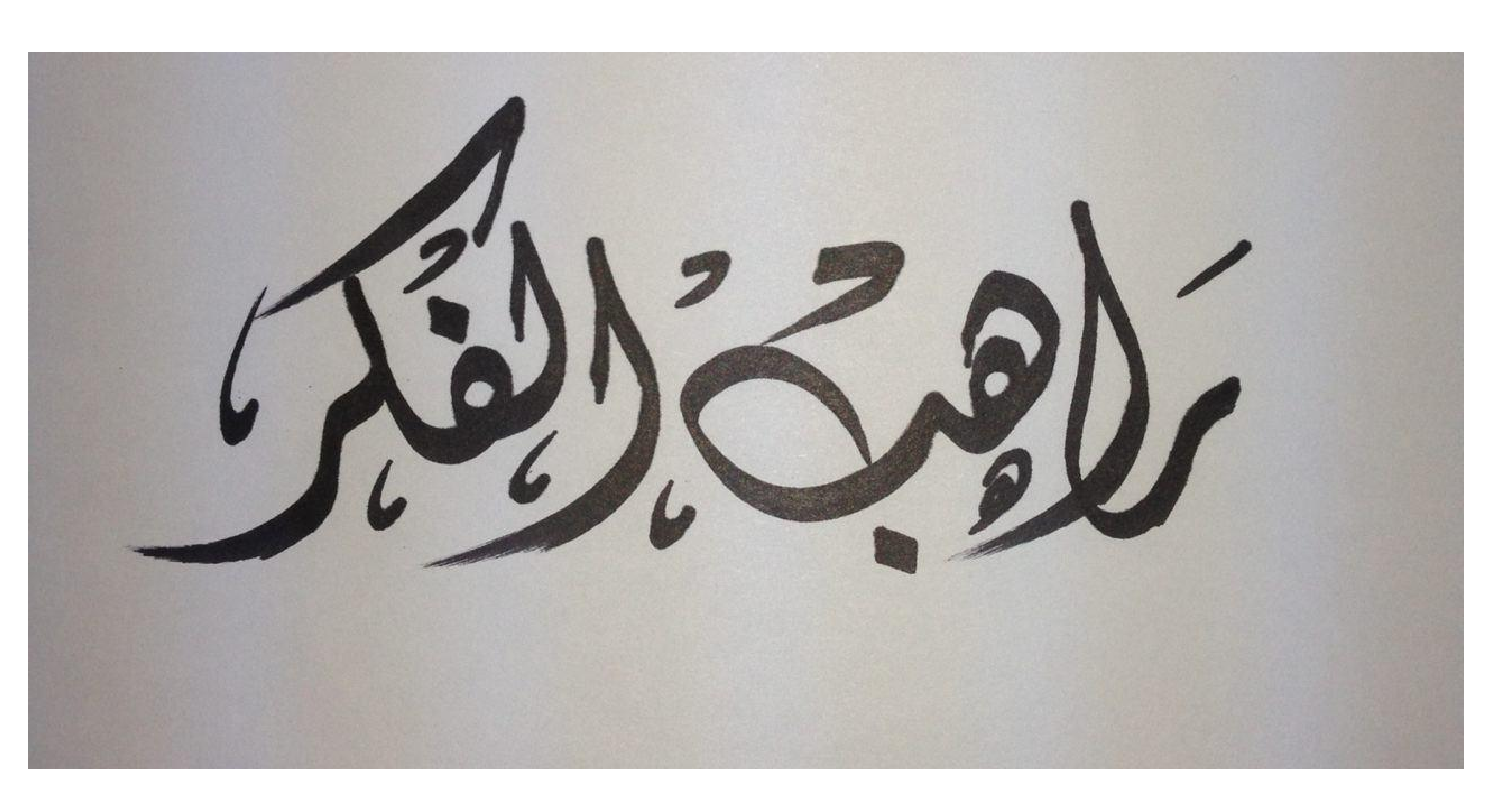
ما أعرفه على وجه اليقين



أوبرا وينفري




راهب الفكر

ما أعرفه على
وجه اليقين

ما أعرفه على وجه اليقين



أوبرا وينفري





للتعرف على فروعنا في

المملكة العربية السعودية - قطر - الكويت - الإمارات العربية المتحدة

نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت www.jarir.com

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: jbpublications@jarirbookstore.com

تحديد مسئولية / إخلاء مسئولية من أي ضمان

هذه ترجمة عربية لطبعة اللغة الإنجليزية. لقد بذلنا قصارى جهدنا في ترجمة هذا الكتاب، ولكن بسبب القيود المتأصلة في طبيعة الترجمة، والناتجة عن تعقيدات اللغة، واحتمال وجود عدد من الترجمات والتفسيرات المختلفة لكلمات وعبارات معينة، فإننا نعلن وبكل وضوح أننا لا نتحمل أي مسئولية ونُخلي مسئوليتنا بخاصة عن أي ضمانات ضمنية متعلقة بملاءمة الكتاب لأغراض شرائه العادية أو ملاءمته لغرض معين. كما أننا لن نتحمّل أي مسئولية عن أي خسائر في الأرباح أو أي خسائر تجارية أخرى، بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر، الخسائر العرضية، أو المترتبة، أو غيرها من الخسائر.

الطبعة الأولى ٢٠١٦

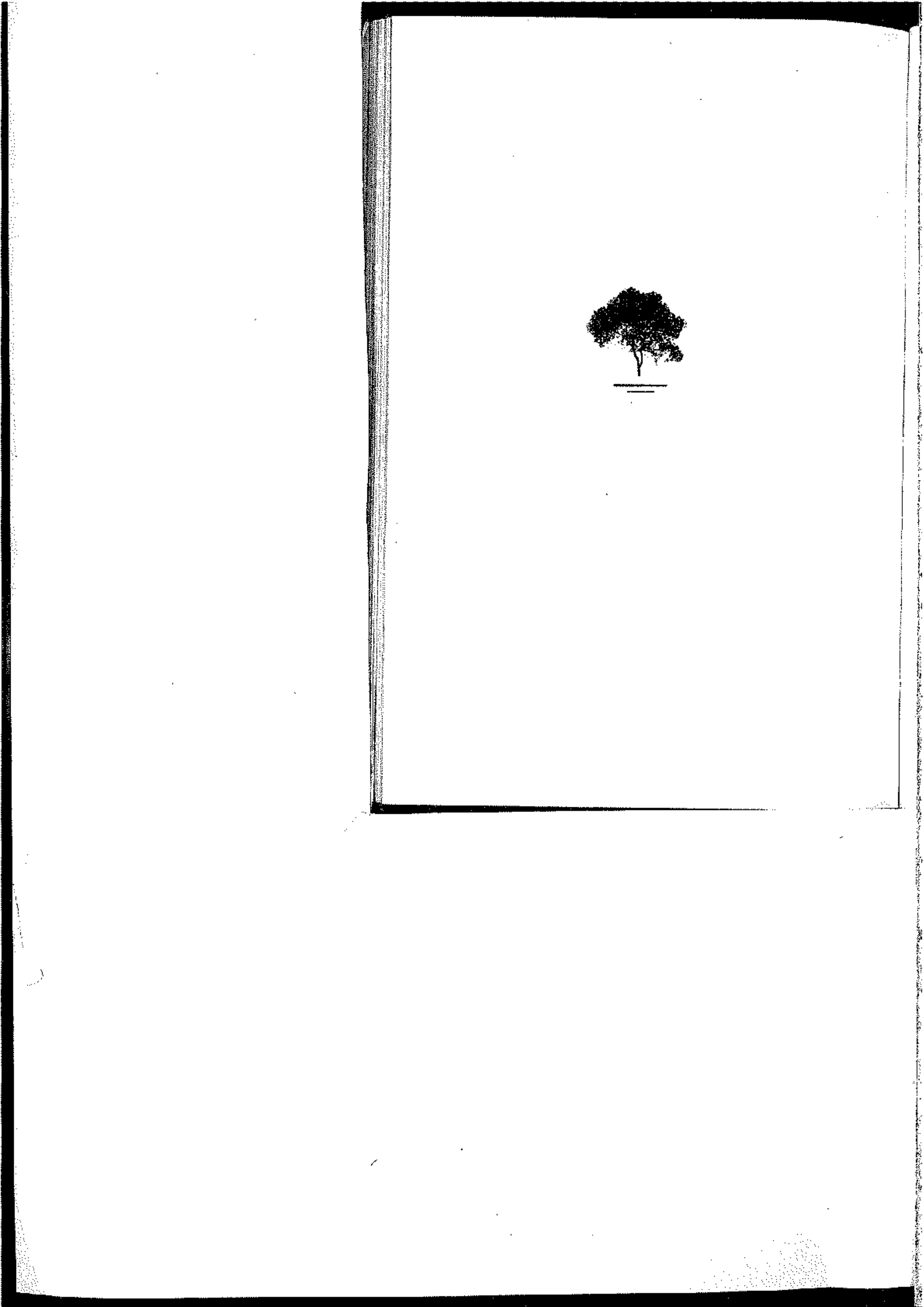
جميع المقالات الواردة في هذا الكتاب تم نشرها سلفًا - ولكن باختلاف بسيط - في مجلة أوه، ذا أوبرا وينفري ماجازين

What I Know For Sure



Oprah Winfrey





مقدمة

هـذه القصة ليسـت بالجديدة، لكننـي أعتقد أنها تستحـق أن تقال للمـرة الأخيرة؛ علـى الأقل في هذ الكتاب. وقد وقعـت أحداثها عام ١٩٩٨ ؛ حيث كنت أروّج لفيلم *Beloved* في مقابلة تليفزيونية حية مع الناقـد السينمائي الراحل والعظيم "جين سيسكيل" الذي كان يعمل في جريدة شيكاجو سن - تايمز، وكل شيء كان يسير بسلاسة تامة، إلى أن حان وقت إنهاء المقابلة عندما سألني: "أخبريني؛ ما الشيء الذي تعرفينه على وجه اليقين؟".

لـم تكن المرة الأولى التي أتعرض فيها لهـذا الأمر؛ فأنا أطرح وأتعرضـ لكثير مـن الأسئلة السخيفة على مـر السنين، ولم يحدث كثيرًا أن وجدت نفسي عاجزة عن الرد تمامًا. لكن يجب أن أقول، إن الرجل أوقف تسلسل أفكاري.

تلعثمت وقلت: "هممم، أتتحدث عن الفيلم؟"، وأنا أعلم تمامًا أنه كان يسعى للحصول على إجابة أكبر وأعمق وأكثر تعقيدًا، لكنني حاولت أن أماطله إلى أن أتمكن من التوصل لإجابة شبه متسقة.

قال لي: "كلا. أنت تعرفين ما أعنيه - الشيء الذي تعرفينه يقينًا عن نفسك وحياتك، وأي شيء وكل شيء...".

"أوووه، أعرف على وجه اليقين... أووه ... أعرف على وجه اليقين؛ أحتاج إلى وقت لأفكر في هذه السؤال، يا جين".

حسنًا، بعد ستة عشر عامًا وقدر كبير من التفكير، أصبح هذا السؤال سؤالًا مهمًّا في حياتي: أصبحت أسأل نفسي في نهاية اليوم؛ ما الشيء الذي أعرفه على وجه اليقين بالتحديد؟

لقد تطرقت لهذا السؤال في كل عدد من مجلة *أوه*، وأصبح "الشيء الذي أعرفه على وجه اليقين" هو اسم عمودي الشهري - وصدقوني، لا أتوصل لإجابة عن هذا السؤال بسهولة في كثير من المرات. ما الشيء الذي أعرفه على وجه اليقين؟ أعرف أنه إذا اتصل محرر آخر أو أرسل لي رسالة عبر البريد الإلكتروني أو حتى أرسل لي إشارة دخانية يطلب فيها قسط هذا الشهر، فسأغير اسمي وأنتقل إلى تمبكتو!

لكن فقط عندما أكون مستعدة لرفع الراية البيضاء وأصيح: "هذا يكفي! لا أجد إجابة! لا أعرف شيئًا!" سأجد نفسي أتنزه مع كلابي أو أعد إناء من شاي الكرك أو أغطس في حوض الاستحمام،

عندما، تظهر فجـأة، لحظة قصيرة من الوضـوح الشديد ستعيدني إلى شيء يدور في رأسي وقلبي وجوارحي، أعرفه بلا أدنى شك.

مع ذلك، يجب أن أعترف بأنني كنت مهمومة بعض الشيء عندما تعلـق الأمر بإعادة قراءة أعمدة كتبتها علـى مدار أربعة عشر عامًا. هل سيكـون الأمر أشبه بإلقـاء نظرة على صـوري القديمة بقصات شعر وملابس كان يجب أن أتركها في ملف خاص بالأفكار التي بدت جيـدة حينئذ؟ أعني، ماذا تفعل إذا تحول الشيء الذي كنت واثقًا به في الماضي إلى *ما كنت تفكر فيه*، هنا في الحاضر؟

أخـذت قلمًا أحمر، وكوبًـا من العصير، ثم أخـذت نفسًا عميقًا، وجلسـت وبدأت فـي القراءة. وبينمـا كنت أقرأ الأعمـدة، تدفق إلى ذهنـي ما كنت أفعله وأين كنت في حياتي عندما كتبت هذه المقالات مـرة أخرى. تذكرت على الفور كم بذلت من جهد عقلي كبير وبحث فـي أعماقي، تذكرت سهري حتى وقت متأخـر من الليل واستيقاظي في وقت مبكر، كل ذلك لأكتشف ما توصلت إليه حول الأشياء المهمة فـي الحياة، أشياء مثل البهجة، المرونة، الرهبة، التواصل، الامتنان والإمكانية. إنني سعيدة لأعلـن أن الشيء الذي اكتشفته طوال أربعة عشر عامًا من كتابة الأعمدة هو أنك عندما تعرف شيئًا، تعرف شيئًا بحق، فإنه يميل إلى أن يصمد على مر السنين.

لا تسـئ فهمـي: عش حياتـك، وإذا كنـت منفتحًا علـى العالم، فستتعلم؛ لذا ورغم بقاء فكري الأساسي راسخًا إلى حد كبير، انتهى

الأمــر باستخدام هــذا القلم الأحمر لاكتشــاف وتوسعة نطاق بعض الحقائـق القديمة وبعض الأفكار التــي اكتسبتها بمشقة. مرحبًا بكم في كتاب الاكتشافات الخاصة بي!

وأنــت تقرأ عــن كل الدروس التي عانيتهــا، وبكيت عليها، وفررت منها، وكررتها، وتصالحت معها، ضحكت عليها وأخيرًا أدركتها على وجــه اليقين، أملي أن تبدأ في طرح الســؤال نفسه الذي طرحه عليَّ "جين سيسكيل" منذ سنوات عديدة. أعرف أن الشيء الذي ستجده في الطريق سيكون رائعًا؛ لأنك ستجد نفسك.

البهجة

"اجلس. استمتع بحياتك".

- ديريك والكوت

ـلـ
ـنـ
ـبـ
ـو
ـكـ
ـيـ
ـلا
ـر



المــرة الأولى التي ظهرت فيها "تينا تيرنــر" في برنامجي، أردت أن أغــادر برفقتها، وأشجعها، وأستمتع طوال الليل في حفلاتها. حسنًا، هــذا الحلم أصبح حقيقة في إحدى الليالــي في مدينة لوس أنجلوس عندمــا ذهب برنامــج *ذا أوبرا وينفري شو* في جولــة مع "تينا". بعد بروفــات استمــرت يومًــا كامــلًا للتمرين علــى أغنية واحــدة فقط، حصلت على فرصتي.

كانت أكثر تجربة إرهاقًا للأعصاب؛ حيث جعلت ركبتيّ ترتجفان ولكنهــا في الوقــت نفسه كانــت أكثرها بهجــة على الإطــلاق. لمدة ٥ دقائق و٢٧ ثانيــة أتيحت لي فرصة الشعور المشابه لإلهاب حماس جمهــور الحفلة على خشبــة المسرح. لم أبتعد قط عــن طبيعتي إلى

هذا الحد، شعرت كأنني منفصلة عن جسدي. أتذكر أنني كنت أعد الخطوات في رأسي، في محاولة للحفاظ على الإيقاع الموسيقي، وأنا أنتظر أن أقوم بضربة قوية بقدمي في نهاية العرض، وأن أكون واعية لذاتي تمامًا.

بعد ذلك، في لحظة معينة، اتضح لي أمر غاية في الأهمية: *حسنًا يا فتاة، سينتهي الأمر قريبًا*. وإذا لم أسترخ، فلن أحظى بأي مرح؛ لذا ألقيت برأسي للوراء، ولم ألق بالًا للخطوات والالتفاف والدوران، واستمررت في اللهو فقط. يا للعجب!

بعد مرور عدة أشهر تلقيت طردًا بريديًّا من صديقتي ومرشدتي "مايا أنجلو". قالت إنها أرسلت هدية تريد أن تحصل عليها أية ابنة من بناتها. عندما فتحت الطرد، وجدت قرصًا مضغوطًا لأغنية لـ "لي آن ووماك" والتي كلما سمعتها حتى الآن، أنخرط في البكاء. الأغنية - والتي هي توثيق لحياة "مايا" - بها بيت شعري يتكرر باستمرار: *عندما تملك خيار الامتناع عن المشاركة أو اللهو، آمل أن تلهو.*

الشيء الذي أعرفه على وجه اليقين هو أن كل يوم يجلب لك فرصة لتأخذ نفسًا عميقًا، وتخلع حذاءك وتخرج وترقص، فرصة لأن تعيش وأنت غير مثقل بالندم ويغمرك شعور هائل بالبهجة والمرح والضحك. يمكنك أن ترقص بجرأة على خشبة مسرح الحياة وتعيش على النحو الذي تعرف أن روحك تدفعك تجاهه، أو

يمكنك أن تجلس في هدوء مستندًا إلى جدار، قابعًا في ظلال الخوف وعدم الثقة بالنفس.

أنت تملك خيار هذه اللحظة تحديدًا؛ اللحظة الوحيدة التي تملكها بشكل مؤكد. آمل ألا تكون منهمكًا للغاية في أمور لا فائدة منها لدرجة أنك تنسى الاستمتاع بنفسك بحق - لأن هذه اللحظة توشك أن تمضي. آمل أن تنظر إلى الماضي وتتذكر هذا اليوم باعتباره اليوم الذي قررت فيه أن تجعل كل لحظة في حياتك مهمة، أن تستمتع بكل ساعة كما لو أنها آخر ساعة في حياتك. وعندما تملك خيار الامتناع عن المشاركة أو اللهو، آمل أن تلهو.

أنــا أتعامل مع مصــادر سروري بجدية. فأنــا أعمل بكد وأمرح بشكل جيــد؛ وأؤمن بــأن المتناقضات الموجــودة في الحيــاة تكمل بعضها البعض. لا أحتاج لكثير من الوقت لأشعر بالسعادة لأنني أجد الإشباع فــي كثير مــن الأمور التي أقوم بهــا. بعض مصــادر الأمور تحقق لي قدرًا أعلى من الإشباع مــن البعض الآخر بالتأكيد. ولأنني أحاول أن أطبــق ما أقوله - أعيش اللحظة - فإنني أعي تمامًا في معظم الوقت مدى السعادة التي أتلقاها.

كــم عدد المــرات التي ضحكت فيهــا من قلبي فــي أثناء حديثي علــى الهاتف مع أعــز صديقة لــي، "جايل كينــج"، لدرجــة أن رأسي بدأ يؤلمني؟ وفي وسط ضحكــي أحيانًا ما أفكــر: *أليست هذه نعمة عظيمــة - بعد سنوات عديدة من المكالمات الهاتفية المسائية، لديَّ شخصــ يخبرني بالحقيقة ويضحك بشأنهــا بصوت عالٍ؟* أنا أصف هذه السعادة بأنها سعادة خمس نجوم.

كونــك واعيًا لتجارب الأربع أو الخمس نجوم وخلقك لها يجعلك محظوظًــا. بالنسبــة لــي، مجــرد الاستيقــاظ "وأنــا بكامــل قــواي العقليــة"، وكوني قادرة على أن أضع قدمــيَّ على الأرض، وأن أذهب إلــى المرحاض بنفســي، وأقوم بما أحتــاج إلى القيام بــه هناك هو

سعادة خمس نجوم، فقد سمعت الكثير من القصص عن أشخاص لا يتمتعون بصحة بالقدر الذي يمكّنهم من القيام بهذه الأمور.

كوب مركّز من القهوة مع مبيض قهوة ممتاز بطعم البندق: مصدر سعادة أربع نجوم. التنزه في الغابة مع الكلاب وهي طليقة: مصدر سعادة خمس نجوم. ممارسة التمرينات الرياضية: مصدر سعادة بنجمة واحدة. جلوسي أسفل أشجار البلوط في حديقتي، وقراءة الجرائد التي تصدر يوم الأحد: مصدر سعادة أربع نجوم. كتاب رائع مصدر سعادة خمس نجوم. قضاء وقت على طاولة المطبخ في منزل "كوينسي جونز" والتحدث عن كل شيء وعن أشياء غير مهمة: مصدر سعادة خمس نجوم. كوني قادرة على القيام بأمور مفيدة للآخرين: مصدر سعادة إضافي خمس نجوم. المتعة تأتي من معرفة أن المتلقي يفهم جوهر الهدية. أبذل جهدًا لأقوم بشيء مفيد لشخص ما كل يوم، سواء كنت أعرف هذا الشخص أو لا أعرفه.

الشيء الذي أعرفه على وجه اليقين هو أن السرور طاقة متبادلة: فما تزرعه تجنيه. مستوى سرورك يتحدد من خلال رؤيتك لحياتك بأكملها.

الأهم من أن تتمتع بحاسة إبصار ٢٠/٢٠ هي بصيرتك الداخلية؛ روحك اللطيفة التي تفيض بالإرشاد والتوجيه والفضل في حياتك – هذه هي متعة الحياة الحقيقية.

إن الحياة مليئة بالكنوز المبهجة، فقط لو أعطينا لنفسنا الفرصة لنقدر قيمتها. أنا شخصيًّا أسميها لحظات *الاكتشاف*، وقد تعلمت كيف أوجدها لنفسي. مثال على ذلك: كوب من شاي الكرك مع توابل ماسالا والذي أحتسيه في الرابعة عصرًا (حريف وساخن، تعلوه رغوة حليب اللوز الرغوي - إنه كوب منعش ويعطيني طاقة لما تبقى من فترة ما بعد الظهر). أعرف على وجه اليقين أن لحظات كهذه تكون قوية. هذه اللحظات يمكن أن تعيد شحن طاقتك، وأن تكون بمثابة متنفس لك وتتيح فرصة لك لإعادة التواصل مع *ذاتك*.

أنا أعشق كلمة لذيذ؛ فالطريقة السهلة لنطق هذه الكلمة تجعلني أشعر بالبهجة. والشيء الأكثر لذة أيضًا من وجبة لذيذة هي التجربة اللذيذة الغنية والمغطاة بطبقات مثل كعكة جوز الهند الشهية. لقد حظيت بواحدة في حفل ميلاد سابق؛ الكعكة والتجربة على حد السواء. كانت واحدة من اللحظات التي أسميها لحظة مذهلة؛ حيث يصطف كل شيء فجأة بشكل مثالي تمامًا.

كنت أتسكع مع مجموعة من الصديقات في جزيرة ماوي؛ وكنت قد عدت للتو من الهند وأردت أن أحصل على يوم استرخاء في منزلي للاحتفال ببلوغي ٥٨ عامًا.

ومثلما تفعل صديقاتي الشيء نفسه في هذه السن، جلسنا حول الطاولة وتحدثنا حتى منتصف الليل. في الليلة التي سبقت حفل ميلادي، خمس من أصل ثمانٍ منا كن لا يزلن جالسات حول الطاولة حتى الساعة الثانية عشرة والنصف صباحًا، منهكات من حديث استمر طوال خمس ساعات امتد بدءًا من الحديث عن الرجال وحتى العلاج بتقنية ميكروديرم لتقشير البشرة. وتخلل حديثهن الكثير من الضحك، وبعض الدموع. ذلك النوع من الأحاديث التي تجريها النساء عندما يشعرن بالأمان.

بعـد يوميـن، كان من المقـرر أن أجري لقاءً مـع المعلم الروحي الشهير "رام داس"، وبالمصادفة بدأت أدندن جزءًا من أغنية تذكر باسمه.

قالت صديقتي "ماريا" فجأة: "ما هذه الأغنية التي تدندنيها؟".

"أوه، مجرد جزء من أغنية أحبها".

قالت: "أعرف هذه الأغنية. أسمعها كل ليلة".

قلـت: "مستحيل، إنها أغنية غيـر معروفة في ألبوم لامرأة تدعى سناتوم كور".

قالـت "ماريا": "أجـل! أجل! أجل! سناتوم كـور! أستمع إليها كل ليلة قبل أن أخلد إلى النوم. كيف تعرفين موسيقاها؟".

"لقـد أعطتنـي بيجـي" - وهـي صديقـة أخـرى كانـت معنا - "أسطوانة مدمجة قبل عامين، وكنت أسمع هذه الأغنية منذ ذلك الحين. أشغلها كل يوم قبل جلسة التأمل".

صرخنا وضحكنا معًا ونحن نقول: "مستحيل!".

قلت لها بعدما التقطت أنفاسي: "لقد فكرت بالفعل في أن أدعوها لتغني في حفل ذكرى ميلادي. ثم قلت، *لا سيكلفني ذلك عناءً كبيرًا*. لو كنت أعرف أنك تحبينها أيضًا لسعيت إلى ذلك".

في وقت لاحق مـن هذه الليلة، وأنا مستلقية على الفراش، فكرت فـي أنه: *أليس هذا بالأمر الغريب. كنت سأعاني لصديقتي لكن ليس لنفسـي. بالتأكيد يجـب أن أفعل ما نصح الآخـرون به أذيد تقديري نفسي*. خلدت إلى النوم وكنت أتمنى أن أدعو "سناتوم كور" للغناء.

في اليوم التالي، فـي عيد ميلادي، أقمنا احتفالًا صغيرًا مع أحد شيوخ القبائل في هاواي. في هذه الأمسية اجتمعنا في الشرفة وتناولنا مشروبات في وقت غروب الشمس. وقفت صديقتي "إليزابيث" لتلقي قصيـدة، كما ظننت، أو لتلقي كلمة. بدلًا من ذلك قالت: "لقد أردت ذلك، وبرهنـت على ذلك الآن". ثم قُرعت أجراس صغيرة، وفجأة بدأت الموسيقى.

كانـت الموسيقـى خافتـة، كما لـو أن مكبرات الصـوت لا تعمل. فكـرت: "*ما الذي يحدث؟*". ثـم بعد ذلك ظهرت هنـاك، تسير في شرفتـي الأمامية... "سناتوم كور"، فـي عمامتها ذات اللون الأبيض ومعهـا فرقتها الموسيقية! صحت قائلة: "كيف حدث هذا؟". ثم بعد ذلـك بكيت، وبكيـت. جلست "ماريا" إلى جانبـي والدموع تنهمر من عينيهـا، أمسكت بيدي وأومأت برأسها فقط. "ما كنت لتقومي بذلك بنفسك؛ لذا قمنا بالأمر بدلًا منك".

بعد أن ذهبت لفراشي في الليلة السابقة، اتصلت صديقاتي لمعرفة أيـن كانت "سناتوم كاور"، ليروا مـا إذا كان بإمكانهم إحضارها إلى جزيـرة ماوي خـلال الاثنتي عشـرة ساعـة المقبلة. يشـاء القدر أن تكـون "سناتوم" وفرقتها الموسيقية على بعـد ٣٠ دقيقة من المدينة، يستعدون لإحياء إحدى الحفلات. ولقد "تشرفوا" بالمجيء والغناء.

كانـت واحـدة مـن أروع المفاجآت فـي حياتي، مغطـاة بمعانٍ لا أزال أفـك شفرتها. الشيء الذي أعرفه على وجه اليقين: أنها لحظة سأستمتع بها للأبد لمجرد حقيقة حدوثها والطريقة التي حدثت بها، وأنها حدثت يوم ميلادي. كل... شيء... لذيذ للغاية!

متى *كانت آخر* مرة ضحكت فيها مع صديق حتى شعرت بألم في ضلوعك، أو تركت الأولاد مع حاضنة الأطفال وسافرت في عطلة نهاية الأسبوع بأكملها؟ الأهم من ذلك، إذا انتهت حياتك غدًا، فما الشيء الذي ستندم على عدم قيامك به؟ إذا كان هذا آخر يوم في حياتك، فهل ستمضيه مثلما تمضيه اليوم؟

ذات مرة، مررت بجانب لوحة إعلانية جذبت انتباهي مكتوب عليها: "من يموت بجانب أكثر المقتنيات التي يعتز بها لا يزال ميتًا". أي شخص كان على شفا حفرة من الموت يمكن بأن يخبرك أنه في نهاية حياتك، لن تستغرق في التفكير في الليالي التي أمضيتها على مكتبك أو قيمة صندوقك الاستثماري على الأرجح. لا تفكر إلا فيما كنت تتمنى تحقيقه وأسئلة من قبيل، *من الشخص الذي كان يمكنني أن أكون عليه إذا قمت بالأشياء التي أردت القيام بها دائمًا؟*

تكمن هبة مواجهتك لفنائك دون أن تجفل أو تهرب في هبة إدراكك أنك ستموت في يوم ما، لذا يجب عليك أن تعيش لحظتك الحالية. بيدك دائمًا أن تزدهر أو تضمحل فإنك التأثير الكبير الوحيد في حياتك.

رحلتك تبدأ بخيار أن تنهض وتخرج وتعيش الحياة على أكمل وجه.

هل *هناك ما أحبه* أكثر من وجبة طيبة؟ ليس هناك الكثير. لقد تناولت واحدة من أفضل الوجبات التي تناولتها على الإطلاق في رحلة إلى روما، في مطعم صغير ورائع مليء بالإيطاليين باستثناء طاولتنا التي ضمت أصدقائي "ريجي" و"آندري" و"جايل"، و"كيربي" ابنة "جايل" وأنا؛ حيث كنا نأكل كما يأكل الرومان.

كانت هناك لحظة عندما أحضر النادل، بتوجيهات من مضيفنا الإيطالي، "أنجلو"، الكثير من المقبلات الإيطالية الشهية لدرجة أنني شعرت بأن قلبي ينبض بقوة هائلة، كأنه محرك زاد من سرعته. تناولنا الكوسة المحشوة بلحم البروشتو، والطماطم المغطاة بجبن الموتزاريلا الذائبة والساخنة للغاية لدرجة أنك ترى فقاقيع صغيرة من الجبن، إلى جانب زجاجة من العصير الفاخر التي استمرت رائحته الزكية في الفوحان لمدة نصف ساعة. يا إلهي! كانت هذه لحظات أشبه بكنز ثمين!

هل ذكرت أنني أنهيت كل هذا بطبق باستا فاجيولي (مطهي بشكل مثالي) وقليل من التيراميسو؟ أجل، كان هذا الطعام شهيًّا. ولتعويض ذلك ركضت لمدة تسعين دقيقة حول مسرح الكولوسيوم في اليوم التالي، لكن الطعام كان يستحق كل قضمة شهية.

لـديَّ الكثير من القناعات الثابتة، إحداهـا تتناول الطعام بشكل جيـد. أعرف علـى وجه اليقيـن أن الوجبـة التي تجلب لـك البهجة الحقيقيـة ستعود عليك بنفع أكبر على المـدى الطويل والقصير عن الكثير من الأطعمة المحشوة والتي تجعلك واقفًا في مطبخك، تتنقل مـن المرحاض إلى الثلاجـة. أنا شخصيًّا أجد ذلـك أشبه بسياسة القطيـع: تريد شيئًا، لكن لا تستطيع معرفـة هذا الشيء. كل الجزر، الكرفـس، والدجـاج منـزوع الجلد الموجـود في العالـم لا يمكنه أن يمنحـك الإشباع الذي تمنحك إياه قطعة واحـدة من الشيكولاتة إذا كان هذا ما تشتهيه بالفعل.

وبالتالي فقد تعلمت أن آكل قطعة واحدة من الشيكولاتة؛ قطعتين كحـد أقصى، وأجبر نفسي علـى التوقف والاستمتاع بهـا، وأنا أعلم جيـدًا، مثـل "سكارليت أوهـارا"، أن "غدًا يوم آخـر"، وأنه دائمًا ما يكون هنـاك المزيد منها. لست مضطرة إلـى التهام الطعام بأكمله لمجرد أنه موجود. يا لها من فكرة!

التقيت بـ "بوب جرين" للمرة الأولى في صالة ألعاب رياضية في بلدة تيلورايد بولاية كولورادو منذ أكثر من عقدين. كنت أزن ١٢٤ كيلوجرامًا في ذلك الوقت، وهو أعلى وزن وصلت إليه على الإطلاق. لم أستطع أن أتحمل ذلك ولم يكن لديَّ أي أمل؛ فقد كنت أشعر بخجل شديد من جسدي وعاداتي في تناول الطعام، لم يعد باستطاعتي أن أرفع عينيَّ في عيني "بوب". كنت أرغب بشدة في حل يتكلل بالنجاح.

وضع "بوب" لي برنامجًا رياضيًّا وأسلوب حياة قائمًا على تناول أطعمة صحية كاملة (قبل أن أسمع عن المتجر الذي يحمل هذا الاسم وهذه المهمة بفترة طويلة).

لقد قاومت. لكن حتى مع ظهور حميات غذائية جديدة، بقيت نصيحته ثابتة وحكيمة: تناولي الأطعمة التي تجعلك بصحة جيدة.

قبل بضع سنوات، توصلت في النهاية إلى لحظة الاكتشاف الكبرى وبدأت في زراعة خضراواتي. وما بدأته بعدة صفوف من الخس، وبعض حبات الطماطم، ونبات الريحان (وهو عشبي المفضل) في فنائي الخلفي في مدينة سانتا باربرا أصبح في النهاية مزرعة حقيقية في جزيرة ماوي. اهتمامي بالبستنة قد تطور ليصبح شغفًا.

لقد شعرت بسعادة غامرة عندما رأيت نبات الهندباء الأرجواني الـذي زرعناه، ونبات الكالـي الذي وصل طوله لطـول ركبتي، ونبات الفجل نما للغاية لدرجة أنني أطلقت عليه ساق قرد البأبون - لأن كل ذلك يمثل بالنسبة لي لحظات سعادة غامرة.

فـي ولاية مسيسيبي الريفيـة؛ حيث ولدت، كانـت الحديقة تعني البقـاء. في ناشفيـل، المدينة التي أقمت فيها فيمـا بعد، كان والدي يخصص "رقعة" بجانب منزلنا دائمًا، حتى يزرع خضراوات الكرنب والطماطم ونبات اللوبيا والفاصوليا البيضاء.

اليـوم هذه هي وجبتـي المفضلـة؛ أضف القليل مـن خبز الذرة وسأقفـز من السعادة. لكن عندما كنت فتـاة صغيرة، لم أر أية قيمة لتنـاول الأطعمـة المزروعة فـي الحديقـة والطازجة؟ كنـت أتذمر: "لماذا لا يمكننا أن نتناول أطعمة نشتريها من السوق مثل الآخرين؟". كنـت أرغب في أن تأتي خضراواتي من شركة جرين جيانت لتصنيع الخضـراوات المثلجة والمعلبة والتي كان شعارها "وادي البهجة؛ ها هـا، ها!". أما اضطراري إلى تنـاول الأطعمة المزروعة في الحديقة فقد جعلني أشعر بأنني فقيرة.

أعـرف الآن علـى وجه اليقين كـم كنت محظوظـة لأحصل على الأطعمـة الطازجة، وهو أمر لا يمكـن لكل عائلة اليوم أن تعتبره أمرًا مسلمًا به.

الحمد لله على النماء.

لقد عملت بكد لأزرع بذور حياة تحتم عليَّ أن أواصل توسيع نطاق أحلامـي. أحد هذه الأحلام هو أن يكون كل شخص قادرًا على تناول أطعمـة طازجة تنتقل مـن المزرعة إلى مائدة الطعـام - لأن الغذاء الأفضل هو الأساس لحياة أفضل. أجل، يا "بوب"، إنني أنشر الأمر: لقد كنت محقًّا منذ البداية!

لقد قابلت "جايل كينج" في عام ١٩٧٦، عندما كنت أعمل مقدمة أخبار بإحدى المحطات التليفزيونية في مدينة بالتيمور وكانت هي مساعدة لمدير الإنتاج. كانت كل واحدة منا تعمل في مجال مختلف، ونادرًا ما كان بيننا أي تواصل ولم تكن بيننا أية صداقة بالتأكيد. منذ اليوم الذي تقابلنا فيه، أفصحت "جايل" عن مدى فخرها بأنني كنت أحظى بمركز مرموق كمقدمة أخبار، ومدى الحماس الذي كانت عليه لكونها جزءًا من فريق عملي. وقد سار الأمر هكذا منذ ذلك الحين.

لم نصبح صديقتين على الفور - كنا مجرد امرأتين تحترمان وتدعمان مسار بعضهما البعض. وفي إحدى الليالي، بعد هبوب عاصفة ثلجية كبيرة، لم تستطع "جايل" الوصول لمنزلها - وبالتالي دعوتها لتبقى في منزلي. أتعرفون أكثر شيء أثار قلقها؟ الملابس الداخلية. كانت تصر على قيادة سيارتها مسافة ٦٤ كيلو مترًا خلال عاصفة ثلجية لتصل إلى مدينة تشيفي تشايس بولاية ماريلاند؛ حيث كانت تعيش فيه مع والدتها، لكي تجلب سراويل تحتية نظيفة. قلت لها: "لديَّ الكثير من الملابس الداخلية النظيفة". "يمكنك استخدام ملابسي الداخلية، أو يمكننا أن نخرج لشراء بعض الملابس الداخلية لك".

مـا إن أقنعتهـا لتأتـي معي إلى المنـزل في النهايـة، حتى ظللنا مستيقظتين طوال الليل نتجاذب أطراف الحديث. ومنذ ذلك الحين وصـرت أتحدث مع "جايل" كل يـوم باستثناء مـرات قليلة في أثناء الإجازات التي نقضيها خارج البلد.

نضحك كثيرًا، نضحك بشأن أمور تتعلق بنا في أكثر الأحيان. لقد ساعدتني في الأوقات التي عانيت فيها من الإخفاق الوظيفي، عندما أوشكـت أن أفصـل من عملي، عندمـا تعرضت لبعض المضايقات وعانيـت علاقات مضطربـة وأنا في العشرينات مـن عمري، عندما كنـت أتعامل مع نفسي بشكل مهين للغايـة. ليلة بعد أخرى، استمعت "جايـل" إلى قصصي المحزنة والمصاعب التي واجهتها، وكيف بقيت ثابتة في مواجهة الريح وأيضًا الأخطاء التي وقعت فيها. كانت تطلب دائمًا التفاصيل (نسميه "كتاب، فصل وبيت شعري")، وكانت تشاركنـي فـي كل شيء لدرجة كبيرة كما لـو أن الأمر قد حدث لها. لـم تصـدر أحكامًا عليَّ مطلقًا. لكنني عندما كنـت أسمح لرجل بأن يستغلني، كانت تقول في كثير من الأحيان: "إنه يضعف من عزيمتك بالفعل. آمل في يوم ما أن يضعف من عزيمتك بشكل عميق بما يكفي لترى طبيعتك الحقيقية - فأنت تستحقين أن تكوني سعيدة".

في كل نجاحاتي - في كل شيء جيد ورائع قد حدث لي في أي وقت مضـى - كانـت "جايل" أجـرأ مشجعة لي. (وبالطبـع، بغض النظر عـن كم الأمـوال التي أجنيها، فإنها ما زالت قلقـة لأنني أنفق الكثير من الأموال. توبخني قائلـة: "أتذكرين المغني إم. سي. هامر؟"، ما

زالت توبخني كما لو أنني على بعد عملية شراء واحدة من السير على خطى مغني الراب الذي أشهر إفلاسه). وفي كل سنواتنا معًا، لم أستشعر ولو للحظة قط أية غيرة من جانبها. إنها تحب حياتها، تحب عائلتها، تحب التسوق في فترة الخصومات (إلى حد أنها تبذل جهدًا وتجوب المدينة لتشتري مسحوق تايد بسعر أقل).

لقد اعترفت مرة واحدة فقط أية أنها أرادت أن نتبادل عملنا: في الليلة التي غنيت فيها على خشبة المسرح مع "تينا تيرنر". هي، التي لا يمكنها أن تحافظ على لحن أية أغنية، تتخيل أنها مغنية.

"جايل" هي ألطف امرأة عرفتها على الإطلاق - تهتم بقصص الجميع بصدق. هي من النوع الذي يسأل سائق سيارة الأجرة في مدينة نيويورك عما إذا كان لديه أبناء. ستقول: "ما أسماؤهم؟". عندما أشعر بالإحباط، تشاركني آلامي؛ عندما تكون معنوياتي مرتفعة، تكون خلف الكواليس تهتف بصوت عالٍ وتبتسم ابتسامة أعرض من ابتسامة أي شخص آخر. أحيانًا أشعر بأن "جايل" هي الجزء الأفضل من نفسي - الجزء القائل بأنه: "بغض النظر عما سيحدث، أنا هنا من أجلك". الشيء الذي أعرفه على وجه اليقين هو أن "جايل" صديقة يمكنني الاعتماد عليها. لقد علمتني بهجة أن تكون لديَّ صديقة مخلصة وأن أكون كذلك.

٣٦

اقتنــاء ثلاثة جــراء حديثة الــولادة دفعة واحدة لم يكــن أذكى قرار اتخذته على الإطلاق؛ فقد تصرفت بعاطفتي، وانجذبت إلى وجوهها اللطيفــة والصغيرة، كنت منتشية مــن تنفس الجراء اللطيف، وبروز الفك السفلي للجرو رقم ٣.

أمضيت أسابيع بعد ذلك مستيقظة طوال الليل معها. لقد جمعت أكوامًــا من البــراز وأمضيت ساعات في تدريــب الجراء حتى تحسن التصرف.

كان عمــلًا *مجهــدًا*. كنت أعاني قلة النوم - وكنــت أشعر بإرهاق عصبــي من محاولة منع الجراء الثلاثة مــن تدمير كل ممتلكاتي. يا إلهي!، هل كسبت احترامًا كبيرًا وجديدًا لأمهات الجراء الحقيقية؟

كل هــذا الحــب من الجراء بــدأ يثيــر أعصابي، لــذا اضطررت إلــى إحــداث نقلة نوعيــة. في يوم ما فــي أثناء السيــر معهم، وقفت وشاهدتها وهي تمرح؛ نعم تمرح: تتدحر وتتساقط وتقفز وراء بعضها البعض، تضحك (أجل، الكلاب تضحك)، وتقفز مثل الأرانب. كانت تستمع بوقتهــا للغاية، ورؤيتها على هذا النحــو جعلت جسدي بأكمله يتنفس الصعــداء، يسترخي ويبتسم. حياة جديدة تكتشف حقلًا من الحشائش للمرة الأولى: يا للدهشة!

جميعنـا لديـه الفرصـة ليشعر بالدهشـة كل يوم، لكننـا رضينا بفقـدان الإحساس. هل سبـق أن وصلت إلى منزلـك بالسيارة وأنت قـادم من العمل، فتحت البـاب الأمامي وسألـت نفسك كيف وصلت إلى هناك؟

أعـرف على وجه اليقين أنني لا أريد أن أعيش حياة مغلقة – غير مباليـة بمـا أشعر به ومـا أراه. أريد أن يصبح كل يـوم بداية جديدة لتوسيع نطاق ما هو ممكن. أن أشعر بالبهجة على كل المستويات.

أحب إشعال النار في المدفأة؛ فإلقاء الأخشاب بشكل صحيح تمامًا (على شكل هرمي) وجعل ألسنة النيران تتصاعد دون استخدام جذوة نار يولدان شعورًا بالإنجاز! لا أعرف لماذا أجد هذا الأمر مرضيًا للغاية بالنسبة لي، لكنني - وأنا فتاة صغيرة، حلمت بأن أصبح إحدى عناصر فريق الكشافة لكن لم أستطع تحمل تكاليف الزي المخصص لذلك قط.

النيران تكون أفضل بكثير عند هطول الأمطار في الخارج. وبالطبع، تكون في أفضل حالاتها بعدما أنهي عملي، وأفحص بريدي الإلكتروني، وأنهي عملي على الحاسوب المحمول، وأستعد للقراءة.

كل شيء أقوم به طوال اليوم، أقوم به استعدادًا للوقت الذي أخصصه للقراءة. أعطني رواية عظيمة أو مذكرات شخص ما، وقليلًا من الشاي، ومكانًا دافئًا أجلس فيه، وسأشعر بأنني في الجنة. أحب أن أعيش بداخل أفكار شخص آخر؛ أتعجب من الروابط التي أشعر بها مع الأشخاص الذين تدب فيهم الحياة على الصفحات، بصرف النظر عن مدى اختلاف ظروفهم عن ظروفي. لا أشعر بأنني أعرف هؤلاء الأشخاص فحسب، بل أيضًا أكتشف المزيد عن شخصيتي. فكتاب جيد قد يمدني بالأفكار، والمعلومات، والمعرفة، والإلهام، والقوة، بل وأكثر من ذلك.

لا يمكنني أن أتخيل أين سأكون أو من الشخص الذي سأكون عليه بدون وسيلة القراءة الضرورية. ما كنت لأحصل بالتأكيد على وظيفتي الأولى في الإذاعة في السادسة عشرة من عمري. كنت أتجول في مقر محطة دبليو في أوه إل الإذاعية في مدينة ناشفيل عندما سأل منسق الأغاني: "هل تريدين معرفة كيف يبدو صوتك على شريط التسجيل؟" وأعطاني نسخة من نشرة إخبارية وميكروفون. نادى على مديره وقال له: "يجب أن تسمع هذه الفتاة!". من هنا بدأت مسيرتي المهنية في الإذاعة. بعد ذلك بفترة قصيرة، وظفتني المحطة الإذاعية لقراءة نشرة الأخبار على الهواء. وبعد سنوات من إلقاء الشعر لأي شخص يستمع، وقراءة كل شيء تقع يدي عليه، أصبح هناك من يدفع لي راتبًا لأقوم بالشيء الذي أحببته؛ القراءة بصوت عالٍ.

كانت الكتب، بالنسبة لي، وسيلة للهروب. أصبحت الآن أعتبر أن قراءة كتاب جيد عادة مقدسة، فرصة لأكون في أي مكان أختاره. إنها طريقتي المفضلة والأساسية لقضاء الوقت. الشيء الذي أعرفه على وجه اليقين هو أن القراءة توسع آفاقك. إنها تظهر حقيقتك وتتيح لك الوصول لأي شيء يمكن أن يستوعبه عقلك. أكثر شيء أحبه في القراءة هو أنها تمنحك القدرة على الوصول إلى مناطق أكثر ارتفاعًا ومواصلة التسلق.

هدفــي *الأساســي والأهم* في الحياة هو أن أظـل على اتصال بالعالم الروحاني. كل شيء آخر سيتولى رعاية نفسه - أعرف هذا على وجه اليقين. والممارسة الروحانية الأهـم بالنسبة لي هي محاولة العيش فـي الوقت الحاضر... مقاومة التخطيـط للمستقبل، أو التباكي على أخطـاء الماضي... أن تشعر بالقـوة الحقيقية لهذه اللحظة. هذا، يا أصدقائي، هو سر الحياة المبهجة.

إذا تذكـر الجميـع العيش بهـذه الطريقـة (كما يفعـل الأطفال عندما يصلون إلى هذه الحياة؛ وهو ما نسميه نحن أصحاب النفوس القاسية بالبراءة)، فسنغير العالم. نلعب ونضحك ونشعر بالبهجة.

حكمتـي المفضلة، والتي أحببتها منذ أن كنت فتاة تبلغ من العمر ثماني سنوات، هي أن تطمئن لوجود رب لهذا الكون، وسوف يعطيك كل مـا يتمناه قلبك. كان هذا شعاري طـوال سنوات تجاربي. اطمئن لوجـود رب لهذا الكون، واستمتـع بالخير والطيبة والحنان والحب - وانظر لما سيحدث.

أنصحك أن تفعل.

المرونة

"لقد احترق المنزل بأكمله، بإمكاني أن أرى القمر الآن".

– ميزوتا ماساهيد

(شاعر ياباني من القرن السابع عشر)



بغض *النظر عن طبيعتنا* أو المكان الذي نشأنا فيه، لكل منا رحلته الخاصة. ولقد بدأت رحلتي بدأت في الأول من إبريل لعام ١٩٥٣ بعد الظهر، في ولاية مسيسيبي الريفية، حيث كنت ابنة لكل من "فيرنون وينفري" و"فيرنيتا لي". فالتقاؤهما لمرة واحدة - الذي لم ينشأ عن قصة حب إطلاقًا، أدى إلى حمل غير مرغوب فيه، وأخفت والدتي حقيقة حملها حتى يوم ولادتي - لذا لم يكن أحد مستعدًا لمجيئي. لم تقم حفلة لتقديم الهدايا لوالدتي، لم يكن هناك أي ترقب أو بهجة كالتي أشاهدها في وجوه الصديقات الحوامل اللاتي يتفاخرن ببطونهن المنتفخة. ولادتي كانت تتصف بالندم، والتكتم والعار.

عندمـا ظهر المؤلـف والمستشار "جون برادشـو"، مبتكر فكرة الطفـل الداخلي، في برنامج *ذا أوبرا وينفـري شو* عام١٩٩١، شرح لجمهور البرنامج ولي تدريبًا عميقًا. طلب منا أن نغلق أعيننا ونرجع للموطـن الذي نشأنا فيه، لنتخيل المنـزل نفسـه. قال، اقتربوا أكثر. انظروا بداخل النافذة وابحثوا عن أنفسكم بداخلها. ما الذي ترونه؟ والأهـم من ذلك، ما شعوركم؟ بالنسبة لـي كان تدريبًا مؤلمًا للغاية لكنه كان مؤثرًا في الوقت نفسه. الشيء الذي شعرت به في كل مرحلة تقريبًـا من صغـري هي الوحدة. لم أكن وحيـدة - لأنه دائمًا ما كان يوجد أشخاص حولي - لكنني كنت أعرف أن بقائي على قيد الحياة يتوقف على رعايتي لنفسي. شعرت بأنه يتعين عليَّ الاعتناء بنفسي.

وأنـا فتـاة صغيرة، كنت أحب مجـيء صحبة مـن الأصدقاء إلى منزل جدتي بعد ذهابنا لدار العبادة. وعندما كانوا يغادرون المنزل، كنـت أخشـى بقائي وحدي مع جـدي، والـذي كان مصابًا بالخرف، وجدتي، التي كانت منهكة ونافدة الصبر أغلب الأوقات. كنت الطفلة الوحيدة في الحي؛ لذا تحتم عليَّ أن أكون وحدي. وقد ابتكرت طرقًا جديـدة لأكـون وحـدي. كان معي كتب ودمـى مصنوعة فـي المنزل بالإضافة إلـى أنني كنت أقوم بالأعمال المنزليـة وكنت أتحدث إلى حيوانـات المزرعة وأطلق عليهـا أسماء في كثير مـن الأحيان. إنني متأكـدة مـن أن كل هذا الوقت الـذي أمضيته وحـدي كان مهمًّا في تشكيل الشخصية التي سأكون عليها.

بالنظـر إلى الوراء عبر نافذة "جـون برادشو" على حياتي، كنت حزينـة من أن أقرب الأشخاص إليَّ لم يبـدوا أنهم يدركون كم كنت فتاة حلوة المعشر. لكنني شعرت بأنني ازددت قوة. أرى ذلك بنفسي.

لعلـك مررت بتجارب دفعتك لأن تعتبر نفسك بلا أية قيمة مثلي. أعـرف علـى وجه اليقيـن أن مداواة جـراح الماضي هـي أحد أكبر التحديـات وأكثرها فائدة في الحياة. من المهم أن تعرف متى وكيف تمـت برمجتك، حتى تتمكن من تغيير البرنامج. والقيام بذلك الأمر مسئوليتـك الخاصة، وليس مسئولية شخص آخـر. هناك قاعدة لا تقبل الجدال في الكون: كل شخص منا مسئول عن حياته الخاصة.

إذا كنت تحمـل أي شخص آخر مسئوليـة سعادتك، فأنت تضيع وقتك. يجـب أن تكون شجاعًا بشـكل كافٍ لتمنح نفسك الحب الذي لم تحصل عليه. ابدأ بملاحظة كيف أن كل يوم يجلب فرصة جديدة لتقدمـك. كيف تبرز خلافاتك الدفينة مـع والدتك في خصامك مع شريـك حياتك؟ كيـف يظهر إحساسـك اللاشعوري بعـدم أهميتك فـي كل شيء تقوم به (وكل شيء لا تقـوم به) ؟ كل هـذه التجارب هي الطريقة التي تحثك بها حياتك على أن تترك الماضي وراءك وتداوي نفسـك. انتبه. فـكل خيار يمنحـك فرصة لتمهد طريقـك الخاص. استمر في التحرك، وسر إلى الأمام بأقصى سرعة لديك.

كل تحدٍّ نقبله قـد يجعلنا نجثو على ركبتينا. لكن الشيء المقلق أكثر من الضربة العنيفة نفسها هو خوفنا من أننا لن نتحمل الأمر. عندما نشعر بـأن الأرض تتحرك من تحت أرجلنا، نشعر بالذعر. ننسى كل شيء نعرفه ونسمح للخوف بأن يصيبنا بالجمود. مجرد التفكير فيما قد يحدث كافٍ لإحداث خلل في توازننا.

الشـيء الـذي أعرفه على وجـه اليقين هـو أن الطريقة الوحيدة لتحمل الهزة هي أن تعدل تمركزك. فليس بإمكانك أن تتجنب الهزات الأرضيـة اليومية، فهي مرتبطة بكونك على قيد الحياة. لكنني أؤمن بأن هذه التجارب هي بمثابة هدايا تجبرنا على الانعطاف إلى اليمين أو اليسار بحثًا عن مركز ثقل جديد. لا تقاومها، ودعها تساعدك على تعديل موضع قدمك.

يحـدث التوازن عندمـا تعيش في الوقت الحاضـر. عندما تشعر بأن الأرض تهتز أسفل قدميك، عد إلى الوقت الحاضر. ستتعامل مع كل هـزة تحدثها اللحظة التالية عندما تصل إليها. في *هذه* اللحظة، مـا زلت تتنفس. لقد نجوت في *هذه* اللحظـة. في *هذه* اللحظة، تجد طريقًا لتخطو على أرض أكثر ارتفاعًا.

لسنوات، احتفظت بسر لا يعلمه أحد تقريبًا. حتى "جايل"، التي تعرف كل شيء عني، لم تكن على علم بهذا السر حتى عدة سنوات بعد عقد صداقتنا. الأمر نفسه ينطبق على "ستيدمان". لقد أخفيت السر إلى أن شعرت بأمان كافٍ لأتشاركه مع الآخرين: السنوات التي تعرضت فيها للاعتداء، من سن ١٠ وحتى ١٤ عامًا، وهو ما ورطني في العديد من العلاقات، وفي النهاية، أصبحت حاملًا وأنا في الرابعة عشرة من عمري. كنت أشعر بخجل وعار شديدين، لقد أخفيت حملي إلى أن لاحظ طبيبي كاحلي المتورم وبطني المنتفخ. لقد أنجبت مولودي في عام ١٩٦٨؛ ولكنه توفي في المستشفى بعد مرور عدة أسابيع من الولادة.

عدت إلى المدرسة ولم أخبر أي شخص بالأمر. كنت أخشى أن أفصل من المدرسة إذا تم اكتشاف أمري؛ لذا أخفيت سري وأخذته معي إلى مستقبلي، كنت أخشى دائمًا من أنه إذا اكتشف أي شخص ما حدث، فإنه سيبعدني عن حياته أيضًا. حتى عندما تحليت بالشجاعة لأكشف عن الاعتداء الذي تعرضت له للجمهور، فإنني لا أزال أتجرع مرارة العار وأبقيت خبر الحمل سرًّا.

عندما سرب أحد أفراد العائلة هذه القصة لصحف الفضائح، تغير كل شيء. شعرت بأنني محطمة ومجروحة. شعرت بأنني

تعرضت للخيانة. كيف يمكن لهذا الشخص أن يفعل هذا بي؟ بكيت وبكيت. ما زلت أذكر دخول "ستيدمان" إلى غرفة النوم بعد ظهيرة هذا اليوم - وكان يوم أحد - وكانت مظلمة من الستائر المغلقة. وقف أمامي، وبدا أنه أيضًا كان يبكي، وقال: "إنني متأسف للغاية. أنت لا تستحقين ذلك".

عندما أجبرت نفسي للنهوض من على الفراش والذهاب إلى العمل في صباح يوم الاثنين بعد أن انتشر الخبر، شعرت بأنني تعرضت للضرب وأنني خائفة. تخيلت أن كل شخص في الشارع سيشير بإصبعه في وجهي ويصيح: "حامل في سن الرابعة عشرة، أيتها اللعينة ... اخرجي من هنا!" ولكن أحدًا لم ينبس بكلمة واحدة سواء الغرباء أو حتى الأشخاص الذين كنت أعرفهم. تعجبت لذلك كثيرًا. لم يعاملني أي شخص بطريقة مختلفة. على مدى عقود، كنت أتوقع رد فعل لم يحدث مطلقًا.

منذ أن خانني الآخرون لم أبك أو ألزم فراشي رغم أنها كانت ضربة قاسية. أحاول ألا أنسى أبدا نصيحة قيلت لي: "لن تنجح أية آلة تصويب نحوك". كل لحظة صعبة لها جانب مشرق، وسرعان ما أدركت أن إفشاء السر قد حررني؛ فلم أتمكن حتى ذلك الحين من البدء بإصلاح الأضرار التي لحقت بروحي وأنا شابة. أدركت أنني طوال هذه السنوات كنت ألوم نفسي. الشيء الذي تعلمته بالتأكيد هو أن تجرع مرارة العار كان العبء الأكبر الذي أحمله على كاهلي. عندما لا يكون لديك أي شيء لتخجل منه، عندما تعرف طبيعتك والشيء الذي تدافع عنه، تتحلى بالحكمة.

كلما واجهت قرارًا صعبًا، أسأل نفسي: "ما الذي سأفعله إذا لم أكن أخشى أن أقترف خطأ، أن أشعر برفض الآخرين، أو أبدو غبية، أو أن أكون وحدي؟ أعرف على وجه اليقين أنك عندما تتخلص من خوفك، تكون الإجابة التي كنت تبحث عنها واضحة للغاية. وفي أثناء مواجهتك للشيء الذي تخشى منه، يجب أن تعرف على وجه اليقين أن أكبر معاناة يمكن أن تولد بداخلك أعظم نقاط قوتك، فقط إذا كنت مستعدًا ومنفتحًا لذلك.

هل سبق أن وجدت صورة قديمة مصادفة وانتقلت بالزمن على الفور إلى الوراء؛ لدرجة أنك شعرت بالملابس التي كنت ترتديها؟

هنـاك صورة لـي وأنا في سـن الحادية والعشريـن تمنحني هذا الشعور بالتحديد. التنـورة التي كنت أرتديها كان سعرها ٤٠ دولارًا؛ أكثـر مما أنفقته في أي وقت مضى علـى قطعة واحدة من الملابس، لكننـي كنت مستعدة للقيام بذلك فـي أول مقابلة مهمة مع شخصية مشهـورة: "جيسـي جاكسـون". كان يلقي كلمة في إحـدى المدارس الثانوية المحلية، ويقول للطلبة: "تسقط المخدرات، ويحيا الأمل!" - وكُلفـت بتغطية الحدث. لم يعتقد مدير قسم الأخبار أن هذا الحدث يستحـق وقتنا، لكنني كنت مصرة (أجـاب: حسنًا)، وأكدت له أنني سأعود بموضوع جديد بنشرة أخبار الساعة السادسة. وقد فعلت.

كنـت مولعة بنقـل قصـص الآخريـن، واستخـراج الحقيقة من تجاربهـم واستخلاصهـا في حكمـة يمكـن أن تعلّم أو تلهـم أو تفيد شخصًا آخر. مع ذلك، لم أكن متأكدة بشأن ما سأقوله لـ "جاكسون"، أو كيف سأقول ذلك.

لـو كنت أعرف فـي ذلك الوقت مـا صرت أعرفـه الآن، ما كنت لأضيع أبدًا ولا دقيقة واحدة في التشكيك في مساري.

لأنه عندما يتعلق الأمر بشئون القلب والعواطف والصلة، والتحدث أمـام جماهير عريضة، أحقق نجاحًا. شيء ما يحدث بيني وبين من أشاركهـم النقاش: يمكنني أن أشعر بما يشعـرون به وأستشعر أنهم يتجاوبـون معي على الفور؛ هذا لأنني أعرف على وجه اليقين أن أي شـيء مررت به أو شعرت به، مروا به أو شعروا به أيضًا، وربما أكثر. الصلـة الرائعة التـي أشعر بها مع أي شخص أتحـدث إليه تنشأ من كونـي مدركة أننـا جميعًا نسير في المسار نفسـه، كلنا نريد الأشياء نفسها: الحب، والبهجة والتقدير.

بصـرف النظـر عن التحدي الـذي تواجهه، يجـب أن تتذكر أنه على الرغم من أن لوحـة حياتك ترسمها تجاربك وسلوكياتك وردود أفعالـك وعواطفك اليومية، *فأنت* الشخصـ الذي يتحكم في فرشاة الرسـم. لو كنت أعرف ذلك في الحادية والعشرين من عمري، لكان مـن الممكن أن أوفر على نفسي الكثيـر من أوجاع القلب وعدم الثقة بالنفسـ. كان من الممكن أن يهديني ذلك لأن أفهم أننا جميعًا فنانو حياتنـا الخاصـة، وأنـه بإمكاننـا أن نستخدم أكبر عـدد ممكن من الألوان وجرات الفرشاة كما نشاء.

دائمًا ما كنت *أفتخر* بنفسي لاستقلاليتي، ونزاهتي ودعمي للآخرين. لكن هناك خيطًا رفيعًا بين التفاخر والغرور. ولقد تعلمت أنه أحيانًا يجب أن تخرج من غرورك لتدرك الحقيقة؛ لذا عندما تصعب الحياة، وجدت أن أفضل شيء أقوم به هو أن أسأل نفسي سؤالًا بسيطًا: *ما الذي سأتعلمه من هذا الموقف؟*

أتذكر أنه في عام ١٩٨٨، عندما توليت زمام برنامج *أوبرا* للمرة الأولى، كان عليَّ شراء إستوديو وتوظيف كل المنتجين. كان هناك مليون شيء لم أكن أعرفه. اقترفت العديد من الأخطاء خلال هذه الأعوام الأولى. لحسن حظي أنني لم أكن مشهورة للغاية في ذلك الوقت. استطعت أن أتعلم الدرس وأنطلق منه بخطى حثيثة.

اليوم، جزء من ثمن النجاح هو أن دروسي معروفة أمام الناس. إذا تعثرت، فسيعرف الأشخاص، وفي بعض الأيام، تجعلني الضغوط التي تفرضها على هذه الحقيقة أريد أن أصرخ. لكنني أعرف على وجه اليقين أنني لست من الشخصيات التي تحب الصراخ. فعدد المرات التي صرخت فيها في حياتي لا يتجاوز عدد أصابع اليد الواحدة - أربع مرات تحديدًا - حين رفعت نبرة صوتي في وجه شخص ما بالفعل.

ولذا عندما أشعر بالإرهاق، أذهب عادة إلى مكان هادئ. كما أن الحصـول على حمام يفعل المعجزات. أغلـق عيني، أنطوي وأتنفس إلـى أن أشعر بالهدوء في مساحة صغيـرة بداخلي مثل الهدوء الذي بداخلـك، وفي الأشجـار وفي كل الأشيـاء. أتنفس حتـى أشعر بهذه المساحة تزيد وتحتويني. ودائمًا ينتهي بي الأمر إلى أن أفعل العكس تمامًا من الصراخ: أبتسم لتعجبي من كل ذلك.

أعني، كم هو مذهل أن، امرأة نشأت وترعرعت في ولاية مسيسيبي وكانـت تعانـي التمييـز العنصري، وكانـت تضطر إلـى الذهاب إلى المدينة حتى تشاهد التليفزيون – لم يكن لدينا تليفزيون في المنزل بالتأكيد – حتى جاءت اللحظة التي تسأل فيها نفسها أين أنا الآن؟

أينمـا كنت في رحلتك، فآمل أنك، كذلـك، ستستمر في مواجهة التحديـات؛ فالصمود في وجه التحديات نعمة كبيرة، أن تكون قادرًا علـى مواصلة رحلتك –أن تكون في وضع يتيح لك تسلق جبل الحياة، وأنـت تعـرف أن قمة الجبل لا تزال أمامـك. وكل تجربة تكون بمثابة المعلم النافع.

جميعنـا *نمـر بلحظات انسحـاب* تتطلب منا المواجهـة، ومعرفة طبيعتنـا في قـرارة أنفسنا. عندما ينهـار زواجـك، وعندما تخسر وظيفـة كانت تميـزك، وعندما يديـر الأشخاص الذيـن كنت تعتمد عليهم ظهورهم لك، ليس هناك أدنى شك في أن تغيير الطريقة التي تفكر بهـا إزاء موقفك هو السبيل لإصلاحه. أعرف على وجه اليقين أن كل عقباتنـا لها مغـزى. وانفتاحك للتعلم من هـذه التحديات هو الفيصل بين النجاح والتعثر.

وأنـا *أتقدم في العمر*، أشعر بالتغيـر الذي يحدث في جسمي. فمهما حاولـت، لـم يعد بإمكانـي الركض بالسرعـة التي كنـت أستطيع أن أركضـ بها فـي السابق، لكن لأكون صادقة، لا يهمنـي الأمر بالفعل. كل شـيء يتغير: الصدر والركبتان والتوجه. أتعجب الآن من هدوئي. فالأحـداث التي كانت تجعلني أترنح، لم تعد تزعجني على الإطلاق. بـل أفضل من ذلك، كونت فكرة عـن نفسي لا يمكن اكتسابها إلا بعد فترة من التعلم.

دائمًـا ما أقول إنني عرفـت أنني كنت في المـكان الذي كان من المفترضـ أن أكـون فيـه بالضبـط عندما كنـت على المسـرح وأنا أتحـدث إلى المشاهدين حول العالم. كان هـذا هو مكاني المحبوب بالفعـل. لكن الكون ملـيء بالمفاجآت؛ لأنني أتعلـم أنه عندما يتعلق الأمـر بالأماكـن المحبوبة، فإننا لسنـا مقيدين بمـكان واحد. في أوقـات مختلفة في رحلاتنا، إذا كنا منتبهيـن، نكون قادرين على أن نغنـي الأغنية التي من المفترضـ أن نغنيها في الحياة المثالية. فكل شـيء فعلناه من قبـل وكل ما هو مـن المفترض أن نقـوم به يتناغم مـع طبيعتنا. وعندما يحدث ذلك، نشعر بأصـدق تعبير خالجنا عن أنفسنا على الإطلاق.

أشعر بأنني أتوجه إلى هناك الآن، وأتمنى لكم ذلك أيضًا.

أحد أعظم الدروس التي تعلمتها هو أن أفهم جيدًا أن ما يبدو كأنه بقعة قاتمة في سعيك لتحقيق النجاح هو توجيه القدر لك في اتجاه جديد. أي شيء قد يكون معجزة، نعمة وفرصة إذا اخترت أن تراه على هذا النحو. لو لم يتم تخفيض رتبتي في وظيفتي بصفتي مقدمة لنشرة أخبار الساعة السادسة في مدينة بالتيمور عام ١٩٧٧، ما كان ليظهر البرنامج الحواري أبدًا في وقت ظهوره.

عندما يمكنك رؤية العقبات على حقيقتها، لا تفقد ثقتك أبدًا في المسار الذي يتطلبه الأمر لتصل للمكان الذي تريد الوصول إليه. ولهذا السبب أعرف على وجه اليقين أن الشخص الذي من المفترض أن تكون عليه ينشأ من المكان الذي أنت فيه في الوقت الحالي؛ ولذا فإن تعلُّم تقدير دروسك وأخطائك وإخفاقاتك كنقطة انطلاق نحو المستقبل هو إشارة واضحة على أنك تسير في الاتجاه الصحيح.

٣

فـي *الأوقات العصيبة* ألجأ كثيرًا إلـى سماع أغنية تسمى "Stand". فـي الأغنيـة، يغني كاتب الأغانـي "دوني ماكلركيـن" ويقول: "ماذا تفعـل حين تكون قـد فعلت كل ما يمكنك فعله، ويبـدو أنه ليس كافيًا أبـدًا؟ ما الذي ستعطيه حينما تكون قـد أعطيت كل ما لديك، ويبدو أنـك لا يمكنك النجـاة؟" الإجابة تكمن في الجملـة التي تتكرر على مدار الأغنية: "اصمد فحسب".

مـن هنـا تنبـع القـوة؛ وهـي قدرتنـا علـى أن نواجـه المقاومة ونجتازهـا. ولا يعنـي هـذا أن الأشخاص الذين يثابـرون لا يشعرون بالارتيـاب والخوف والإرهاق أبدًا. فكل هـذه المشاعر تنتابهم. لكن فـي أصعـب اللحظات، يمكننا أن نثـق بأنه إذا أخذنـا خطوة واحدة فقـط أكثر مما نشعر بأننا قادرون عليـه، وإذا استفدنا من الإصرار الرائع الـذي يمتلكه كل شخصـ، فسنتعلم بعضًا مـن أكثر الدروس عمقًا التي تمنحها لنا الحياة بالضرورة.

الشـيء الذي أعرفـه على وجه اليقيـن هو أنه لا توجـد قوة دون وجـود التحدي والمحنة والمقاومة، والألم في أحيان كثيرة. المشكلة التـي تجعلك تريد أن ترفع يديك للسمـاء وتطلب "الرحمة!" ستزيد قوتك وشجاعتك وانضباطك وإصرارك.

لقد تعلمت الاعتماد على القوة التي ورثتها عن كل هؤلاء الأشخاص الذين سبقوني - الجدات، والشقيقات، والعمات والأشقاء الذين مروا بصعوبات لا يمكن تصورها ومع ذلك نجوا. وكما تقول "مايا أنجلو" في قصيدتها التي تسمى "جداتنا": "أتقدم وحدي، وأقاوم كعشرة آلاف شخص". عندما أتنقل عبر العالم، أجلب تاريخي كله معي - كل الأشخاص الذين مهدوا لي الطريق هم جزء مما أنا عليه الآن.

ارجع بذاكرتك للحظة في *تاريخك* - ليس المكان الذي وُلدت فيه أو المكان الذي نشأت فيه فحسب، وإنما الظروف التي أدت إلى كونك موجودًا هنا، في الوقت الحالي أيضًا. ما اللحظات التي جرحتك أو التي سببت لك ذعرًا في الطريق؟ أغلب الظن أنك قد مررت ببعض من هذه اللحظات. لكن إليك ما هو رائع: أنت لا تزال هنا، لا تزال تقاوم.

الترابط

"الحب هو الحقيقة الأساسية والوجودية.
إنه حقيقتنا المطلقة وهدفنا على كوكب الأرض".

- ماريان ويليامسان



التحدث مع آلاف الأشخاص على مدار السنوات أظهر لي أن هناك رغبة واحدة تحدونا جميعًا: رغبتنا في الشعور بأننا موضع تقدير. سواء كنت والدة في مدينة توبيكا أو سيدة أعمال في مدينة فيلادلفيا، كل واحد منا، في أعماقه، يرغب في أن يكون محبوبًا ومطلوبًا، جميعنا يريد أن يكون مفهومًا من قبل من حوله وأن يعترفوا به - أن تكون لدينا علاقات ودية تترك لدينا الشعور بأننا مفعمون بالمزيد من الحيوية وأننا أكثر إنسانية.

لقد صورت برنامجًا ذات مرة أجريت فيه مقابلات مع سبعة رجال من مختلف الأعمار والخبرات، اشتركوا جميعًا في شيء واحد:

جميعهم دخلوا في علاقات محظورة. كان واحدًا من أكثر الحوارات إثارة وأكثرها صراحة على الإطلاق، توصلت خلالها لاكتشاف مذهل. فقد أدركت أن التوق إلى الشعور بأن هناك من يسمعك وأنك مطلوب ومهم، وهو شعور متغلغل للغاية بداخلنا جميعًا لدرجة أننا نسعى لهذه الأمور بأي شكل يمكننا الحصول عليه. وبالنسبة للكثير من الأشخاص - سواء كانوا رجالًا أو نساءً - فإن التورط في علاقات محظورة هو تأكيد على أننا مرغوبون من قبل الآخرين. أحد الرجال الذين أجريت معهم المقابلة - وكان متزوجًا منذ ١٨ عامًا ويظن أن أخلاقه ستقاوم إغراءات هذه العلاقات، قال: "لم تكن تتمتع بشيء مميز على الإطلاق لكنها استمعت لي، كانت مهتمة بي وجعلتني أشعر أنني شخص مميز". أدركت أن هذا هو الشيء الرئيسي - فجميعنا نريد أن نشعر بأننا نمثّل أهمية لشخص ما.

لكوني فتاة نشأت وتنقلت بين مسيسيبي ومدينة ناشفيل ومدينة ميلواكي، لم أشعر بأنني محبوبة. اعتقدت أنني أستطيع أن أجعل الأشخاص يتقبلونني بأن أصبح ناجحة. بعد ذلك، في العقد الثالث من عمري، تصورت أن أهميتي تتوقف على حب الآخرين لي. أتذكر ذات مرة أنني ألقيت حتى مفاتيح شريكي في المرحاض لأمنعه من أن يهجرني! لم أكن أختلف كثيرًا عن أية امرأة تتعرض لاعتداء جسدي. لم أكن أتعرض للإهانة كل ليلة، لكن لأنني كنت مكبلة بقيود لم أستطع أن أحلق عاليًا. كان لديَّ الكثير من المميزات الناجحة، لكنني اعتقدت أنني لا أساوي شيئًا بدون وجود رجل. لم أفهم أن

الحب والقبول اللذين كنت أتوق إليهما لا يمكن أن أجدهما خارج ذاتي، إلا بعد سنوات وسنوات.

الشيء الذي أعرفه على وجه اليقين هو أن انعدام الألفة لا ينبع من بُعدك عن شخص ما؛ وإنما إهمالك لذاتك. صحيح أننا جميعًا نحتاج إلى نوع العلاقات التي تدعمنا وتقوينا، لكن إذا كنت تبحث عن شخص ما ليداوي جراحك أو يكملك - لأن تسكت الصوت الذي يتردد بداخلك والذي يهمس دائمًا ويقول إنك *لا تساوي شيئًا* - فأنت تضيع وقتك. لماذا؟ لأنك إذا لم تكن تعرف بالفعل أنك مهم، فلا يوجد شيء يمكن أن يقوله أصدقاؤك أو عائلتك أو شريكك من شأنه أن يقنعك بذلك الأمر تمامًا. فالخالق قد أعطاك مسئولية كاملة عن حياتك، وتصاحب هذه المسئولية ميزة رائعة - القوة لتعطي نفسك الحب والعطفة والألفة التي ربما لم تحصل عليها وأنت طفل. فأنت أفضل أم وأب وشقيقة وقريب وحبيب ستجدهم على الإطلاق.

أنت الآن تملك اختيار أن ترى نفسك بصفتك شخصًا حياته لها أهمية جوهرية؛ لذا اختر أن تراها على هذا النحو. لست مضطرًّا لأن تقضي ثانية أخرى في التركيز على الماضي بدون التأكيد على أنه كان يجب أن تحصل على الحب من أهلك. أجل، أنت تستحق هذا الحب، لكن الأمر متروك لك الآن لتمنحه لنفسك وتمضي قدمًا. توقف عن انتظار شريك حياتك ليقول لك: "إنني أقدرك"، أو ليخبرك أبناؤك كم أنك أب / أم عظيمة، توقفي عن انتظار رجل ليحبك ويتزوجك، أو توقف عن انتظار أن تسمع من أعز صديق لك أنك مهم. انظر بداخلك فالمحبة تبدأ هناك.

إن مفتاح أية علاقة هو التواصل. ولطالما أؤمن بأن التواصل مثل الحركات المتناغمة؛ حيث يأخذ شخص ما خطوة للأمام، ويأخذ الآخر خطوة للخلف. كما أن خطوة واحدة غير صحيحة كفيلة بأن تؤدي إلى سقوط كلا الشخصين على الأرض في عقدة متشابكة من الارتباك. وعندما تجد نفسك في هذا الوضع - مع زوجتك أو زميلك أو صديقك أو ابنك - أجد أن أفضل خيار هو أن تسأل الشخص الآخر دائمًا: "ما الذي تريده هنا بالفعل؟" في البداية، قد تلاحظ القليل من المراوغة، والكثير من تسليك الحلق، وربما بعض الصمت. لكن إذا ظللت صامتًا لمدة كافية فستحصل على الإجابة الحقيقية، أضمن أنه سيكون هناك بعض التغيرات من قبيل: "أريد أن أعرف أنك تقدرني". مد يد التواصل والفهم، وقدم أهم كلمتين قد يسمعهما أي شخص منا على الإطلاق: "أنا أسمعك". أعرف على وجه اليقين أن علاقتك ستكون على نحو أفضل.

لـم *أكن* اجتماعية قط. أعرف أن هذا الأمر قد يكون مفاجئًا لمعظم الأشخاص، لكـن اسألوا أي شخص يعرفني جيـدًا، وسيؤكد أن هذا الأمـر صحيح. دائمًا ما كنت أحتفظ بخيبات أملي لنفسي، بالإضافة إلى دائرة صغيرة من الأصدقاء ممن أعتبرهم عائلتي الممتدة. كنت أعيش في مدينة شيكاجو لسنوات قبل أن أدرك فجأة أنه بإمكاني أن أحسـب على يد واحـدة - وتبقى لديَّ أصابع متبقيـة - عدد المرات التـي زرت فيها أصدقائـي، أو اجتمعت فيها بشخص ما لتناول وجبة العشاء أو خرجت فيها لمجرد التسلية فقط.

لقـد عشت في شقق سكنية منذ أن تركت منزل والدي - شقق لم أعـط خلالها لنفسـي الوقت لأتعرف على الشخصـ الذي يقطن في الشقـة المقابلة، ناهيك عن أي شخص يسكن في طابقي. كنت أقول لنفسـي: كنا مشغولين للغاية. لكـن في عام ٢٠٠٤، بعد فترة قصيرة مـن هذا الإدراك، انتقلت إلى منزل - ليس شقة سكنية، منزل - في ولاية كاليفورنيـا، وانفتح أمامي عالم جديد تمامًـا. بعد أن أمضيت سنـوات تحت أضواء الشهرة، أتحدث مع بعضـ من أروع الأشخاص فـي العالم - أصبحت فـي النهاية اجتماعية. للمرة الأولى في حياتي بعد نضجي، شعرت بأنني جزء من المجتمع. بعد أن وصلت مباشرة، وأنـا أدفع عربتـي في ممر الحبوب فـي متجر فونـز، أوقفتني امرأة

لـم أكـن أعرفها وقالت لي: "مرحبًا بك فـي حيِّنا. نحن جميعًا نحب العيشـ هنا وآمل أن تحبـي العيش هنا أيضًا". قالـت كلمتها بصدق كبير لدرجة أنني كدت أبكي.

في هذه اللحظة، اتخذت قرارًا واعيًا بألا أغلق الباب على حياتي كمـا كنت أفعل لسنـوات عديدة وأنـا أعيش في المدينـة، أغلق على نفسـي حتى احتماليـة تكوين دائرة جديدة من الأصدقـاء. وأنا الآن أعيش في حي سكني يعرفني الجميع فيه وأعرفهم أيضًا.

في البداية، قدم لي "جـو" و"جودي" اللذان يقطنان في المنزل المجـاور دعـوة لتنـاول البيتزا التـي أعدها "جو" فـي المنزل وقال إنهـا ستكون جاهزة في غضون ساعة. تـرددت للحظة واحدة فقط. ثـم ارتديت الخفين، وتوجهـت لمنزلهما وأنا مرتديـة بنطالًا قطنيًّا فضفاضًـا وبدون أن أضع أية من مساحيق التجميل، وانتهى بي الأمر إلـى البقاء لفترة ما بعد الظهر. الثرثـرة في منزل أشخاص غرباء، إيجـاد اهتمامات مشتركة، كانت منطقة جديـدة جدًّا بالنسبة لي - أقرب لأن تكون مغامرة.

منـذ ذلك الحيـن، اعتدت أن أحتسي الشاي مـع آل آبركرومبي، الذين يسكنون على بعد ثلاثة منازل. ذهبت إلى حفل شواء في الفناء الخلفـي لمنـزل "بوب" و"مارلين" ... كما ذهبت إلى حفل مقام على المسبـح بمنـزل "بـاري" و"جيليـنـدا" ... احتسيت شـراب البطيخ بمنـزل "جولي" ... حضرت لقاء في حديقة الزهور بمنزل "سالي". لقـد حضرت اجتماعًـا رسميًّا بمنزل "أنيتـا" و"هارولد" ضم عددًا

كبيرًا من أدوات المائدة أكبر مما يمكنني التعامل معه، كما حضرت مسابقة لطهي لحم الضلع (التي كنت أستحق الفوز بها لكنني لم أفز بها) بمنزل "مارجو". لقد شاهدت غروب الشمس وتناولت اللوبيا بمنزل آل "نيكولسون"، وحضرت احتفالًا أقيم في الهواء الطلق ليلًا مع ٥٠ جارًا بمنزل آل ريتمان - أعرف أسماءهم جميعًا عدا اثنين منهم. بالتالي، بالفعل: لقد أصبحت اجتماعية *للغاية*.

لهذا أصبحت حياتي جديدة وغير متوقعة. اعتقدت أنني في سبيلي إلى تكوين صداقات. لكن ما أثار اندهاشي بدرجة كبيرة، أنني وجدت نفسي أتطلع إلى الخروج، والضحك، والتواصل مع الآخرين وتقبلهم كجزء من دائرة حياتي. لقد أضاف ذلك معنى جديدًا لحياتي، شعورًا بالمشاركة لم أكن أعرف حتى أنني أفتقد إليه.

الشيء الذي أعرفه على وجه اليقين هو أن كل شيء يحدث لسبب ما - والمرأة التي لم أكن أعرفها في متجر البقالة أثارت بداخلي شعورًا لم أكن أعرفه: احتمالية أن بإمكاني أن أجعل هذا الحي السكني الجديد بالنسبة لي وطنًا حقيقيًا وليس مجرد مكان أعيش فيه. لقد كنت أعلم دائمًا أن الحياة ستكون أفضل عندما تتشاركها، لكنني أدرك الآن أن الحياة تصبح أكثر جمالًا عندما توسع نطاق الدائرة.

نواجه *الأمر*: الحب موضوع قتل بحثًا، قللنا من شأنه وضخمناه، أضفينا طابعًا دراميًّا عليه إلى حد الخداع الشامل حول طبيعته وحول ما ليس عليه. ومعظمنا لا يمكنه رؤية ذلك بسبب أفكارنا المسبقة عن طبيعته (من المفترض أن يعصف بك ويجعلك تسقط مغشيًّا عليك) وكيف من المفترض أن يظهر (طويل، ونحيل، وخفيف الظل وجذابة)؛ لذا إذا لم يظهر الحب كما تصورناه في مخيلتنا، فسنفشل في تمييزه.

لكن هذا هو ما أعرفه على وجه اليقين: الحب موجود في كل مكان. من الممكن أن تحب وتكون محبوبًا، بصرف النظر عن المكان الذي أنت فيه. الحب موجود في صور مختلفة. أحيانًا أسير في الفناء الأمامي لمنزلي وأستطيع أن أشعر بأن كل أشجاري تتمايل نحوي تعبيرًا عن الحب بالفعل. إنه موجود دائمًا لمريديه.

لقد رأيت عددًا كبيرًا من النساء (وأنا من بينهن) منبهرات بفكرة الرومانسية، يؤمن بأن وجودهن لا يكتمل ما لم يجدن الرجل الذي يجعل حياتهن مكتملة. عندما تفكر في الأمر، أليس هذا تصورًا جنونيًّا؟ أنت، بمفردك، إنسان كامل. وإذا شعرت بأنك لست كاملًا، فأنت وحدك يجب أن تملأ كل مساحاتك الفارغة والمحطمة من خلال الحب. كما قال "رالف والدو إيمرسون": "ليس هناك ما يجلب لك السلام سواك".

لـن أنسى الوقت الذي كنت أنظف فيه أحـد الأدراج وعثرت على اثنتـي عشرة صفحـة أصابتني بالذهول. كانـت رسالة حب كنت قد كتبتهـا لكنني لم أرسلهـا (الحمد لله) لرجل كنـت مغرمة به. كنت أبلـغ من العمر ٢٩ عامًا في ذلك الوقت، وكنت مهووسة بهذا الرجل. كانـت الرسالة مكونة من ١٢ صفحة من النحيب والعويل بشكل مثير للشفقة لدرجة أنني لم أصدق أنني أنا من كتبت هذا الخطاب. وعلى الرغـم من أنني أحتفظ بدفتر يومياتي منذ كنت في الخامسة عشرة من عمري، فقـد أقمت احتفالاً صاخبًا لهذه الرغبة لما اعتقدت أنه كان حبًّـا. لم أكن أريد وثيقـة مكتوبة توضح أنني كنت في حال يرثى لها ومنفصلة عن ذاتي إلى هذا الحد.

لقـد رأيت عددًا كبيرًا مـن النساء يضحيـن بأنفسهن لرجال لا يهتمون بأمرهـن بشكل واضح. رأيت عددًا كبيرًا من النساء يرضين بالقليـل. لكني أعـرف الآن أن العلاقة المبنية علـى الحب الحقيقي تـؤدي إلى *الشعور بالرضا*. يجـب أن تجلب لك البهجة - ليس لبعض الوقـت فقط بل في معظـم الأوقات. لا يجب أن تستلـزم أبدًا فقدان صوتـك، أو احترامـك لذاتـك أو كرامتـك. وسـواء كنـت فـي عمر الخامسـة والعشريـن أو الخامسة والستين، يجـب أن تتضمن إظهار كل ملامـح شخصيتك - وتخرج من هذه العلاقة شخصية أكثر ثراءً أيضًا.

الحب الرومانسي ليس الحب الوحيد الذي يستحق السعي وراءه. لقد قابلت عددًا كبيرًا من الأشخاص الذين يتوقون إلى أن يكونوا في حالة حب مع شخص ما، وأن يجدوا من يخلصهم من حياتهم اليومية ويغمرهم بالسعادة الرومانسية رغم وجود الأبناء، والجيران، والأصدقاء والغرباء من حولهم، تجدهم يتوقون لمن يتواصلون معه معه. انظر حولك انتبه – الفرص في كل مكان.

على الصعيد الآخر، إذا وجدت صعوبة كبيرة في كسب حب كبير، فابدأ بالسرعة الأولى: أظهر التعاطف، وسرعان ما ستشعر بأنك تنتقل إلى شيء أعمق. خلال فترة قصيرة، ستكون قادرًا على أن تقدم للآخرين نعمًا عديدة من فهم وتعاطف واهتمام وأيضًا الحب وهو ما أعرفه على وجه اليقين.

في *أوقات الأزمات*، دائمًا ما أتعجب من الطريقة التي يتواصل بها الأشخاص بعبارات التشجيع. لقد مررت بلحظات من الدمار الحقيقي في حياتي - وجميعنا مر بهذه اللحظات - لكني كنت مدعومة بنعمة وحب الأصدقاء الذين سألوني: "هل هناك أي مساعدة نستطيع أن نقدمها لك؟" دون أن يعرفوا أنهم قدموا إليَّ مساعدة بالفعل، بمجرد طرح هذا السؤال عليَّ. فقد ساعدني أشخاص كنت أعرفهم جيدًا وآخرون لم ألتقِ بهم قط، في الأوقات العصيبة؛ حيث بنوا لي جسرًا من الدعم.

لن أنسى أبدًا عندما جاء صديقي "بيبي وينانز" لزيارتي فجأة، بعد إخفاق صعب للغاية مررت به قبل عدة سنوات، وقال لي: "هناك شيء جئت لأخبرك به". وأخذ يغني المقطع المفضل لديَّ: "أنا أتنازل عن كل شيء، أتنازل عن كل شيء، كي أنال رضاك، أتنازل عن كل شيء".

جلست في صمت، وأغلقت عينيَّ، وانفتحت على هدية الحب وهذه الأغنية. عندما أنهى المقطع الذي غناه، شعرت بأنني تحررت من كل الضغوط. شعرت بالرضا لمجرد كوني في هذه الحياة. وللمرة الأولى منذ أسابيع، شعرت بسلام حقيقي.

عندما فتحت عينيَّ ومسحت دموعي، كان "بيبي" يبتسم ابتسامة عريضة، وكان يضحك ضحكته *هاه، هاه، هااااه* وعانقني بقوة وقال: "يـا فتـاة، جئت فقط لأذكرك بأنه لا ينبغي أن تحملي كل هذا العبء وحدك".

إن معرفـة أن الأشخاص يهتمون بحالك عندمـا لا تكون الحالة على مـا يرام؛ هذا هو معنـى الحب. أشعر بأنني محظوظة لأعرف هذا على وجه اليقين.

كنت أعتقد أنني أعرف الكثير عن الصداقة إلى أن أمضيت ١١ يومًا وأنا أسافر عبر البلد في سيارة شيفروليه من طراز إمبالا مع "جايل كينج". كانت علاقتنا قد توطدت منذ كنا في أوائل العشرينات من عمرنا. فقد ساعدنا بعضنا في الأوقات العصيبة، وقضينا عطلات معًا، وعملنا معًا في مجلتي. وما زال هناك الكثير لأتعلمه.

في يوم الاحتفال بذكرى الجنود الأمريكيين عام ٢٠٠٦، انطلقنا كي "نرى الولايات المتحدة على متن سيارة شيفروليه" تمامًا مثلما كانت أغنية الإعلان المصور لشركة شيفروليه تنصحنا. هل تتذكرون هذا الإعلان الذي تم تصويره منذ سنوات؟ حسنًا، لقد أعتقدت دائمًا أنها فكرة جذابة. عندما تحركنا بالسيارة على الطريق السريع في ولاية كاليفورنيا، كنا نغني أغنية الإعلان بصوت مرتفع مع نغمة ثم ننفجر من الضحك. قضينا ثلاثة أيام، قرب مدينة هوليبروك بولاية أريزونا، ندندن اللحن. قضينا خمسة أيام في مدينة لامار بولاية كولورادو، وتوقفنا عن الغناء تمامًا.

كانت الرحلة مرهقة للغاية. كنا نقضي ست، ثم ثماني، ثم عشر ساعات دون أن نفعل شيئًا سوى القيادة على الطريق الممتد أمامنا. عندما كانت "جايل" تتولى القيادة كانت تشغل الموسيقى دومًا؛ أما أنا فأردت الهدوء؛ ومحاولة "أن أكون وحدي مع أفكاري" بدت

كأنهـا نكتة متكـررة. فقد كانت تغني بصوت عـال، وأدركت أنه ليس هنـاك لحن لا تعرفه. (كمـا وصفت كل الألحان تقريبًـا بأنها لحنها المفضل). هذا الأمر كان مرهقًا للأعصاب بالنسبة لي عندما كانت تتولـى القيـادة، تمامًا مثلما كانـت تجد صمتي مرهقًـا عندما كنت أتولى أنا القيادة، ولكننـي تعلمت الصبر. وعندما كان صبري ينفد، كنـت أستعيـن بسدادات لـلأذن. كل ليلة، نصل إلـى فندق مختلف، مرهقتيـن تمامًا لكننا كنـا لا نزال قادرتين علـى الضحك. ضحكنا حول قلقي ونحن نتنقل بين الولايات، وقلقي عند تجاوز سيارة أخرى. وأيضًا القلق المتعلق بعبور جسر.

بالطبـع، ستخبركـم "جايـل" بأنني لسـت سائقة ماهـرة وأنها أستـاذة في القيـادة تجتاز المنحنيـات على الطريـق السريع لولاية بنسلفانيا بسهولة وتقودنا بثبات إلى نيويورك. لم تواجه سوى مشكلة واحـدة فقط: فبحلول الوقت الـذي وصلنا فيه إلى ولايـة بنسلفانيا، كانـت تضـع عدساتهـا اللاصقة منـذ فتـرة طويلة ما جعـل عينيها منهكتيـن. وصلنا إلـى جسر جورج واشنطن، سعيدتـان لأننا انتهينا من تنـاول المقرمشات واللحـم المقدد. وعندما حـل الظلام، ودنا الليل سريعًا. قالت "جايل": "أكره أن أقول لكِ ذلك، لكني لا أستطيع أن أرى أي شيء".

حاولـت أن أسألها بشكل هادئ: "مـاذا تعنين، بأنك لا تستطيعين رؤية أي شيء؟".

قالت: "أرى هالات من الضوء حول كل كشافات السيارة المقابلة. فهل ترينها كذلك؟".

فردت عليها: "أووووه، كلا، ليست كذلك. *هل يمكنك رؤية الخطوط الموجودة على الطريق؟*" كنت أصرخ الآن، أتخيل العنوان الرئيسي: صديقتان تنهيان رحلتهما بتحطم سيارتهما على جسر جورج واشنطن. لم يكن هناك أي مكان نوقف السيارة فيه على جانب الطريق، والسيارات تسير بأقصى سرعة من جانبنا.

قالت: "أعرف هذا الجسر جيدًا - هذا هو ما سوف ينقذنا. ولديَّ خطة. عندما نصل إلى شباك الرسوم، سأقف على جانب الطريق وأنزع عدساتي اللاصقة وأرتدي نظارتي".

كان شباك الرسوم لا يزال بعيدًا عنا. قلت، والذعر يتملكني: "ماذا يمكنني أن أفعل؟ هل تريدين مني أن أمسك مقود السيارة بدلًا منك؟".

قالت مازحة: "كلا، سألتزم بالسير على الخطوط البيضاء. هل يمكنك نزع عدساتي اللاصقة ووضع نظارتي على عيني؟". كانت تمزح بالطبع، أو هكذا اعتقدت.

قلت: "هذا سيكون أمرًا خطرًا وغير ممكن".

قالت: "اضبطي درجة حرارة مكيف الهواء، إنني أتعرق".

كلانا تعرقنا حتى وصلنا إلى شباك الرسوم من شدة الخوف الذي شعرنا به، حتى توقفنا بأمان على جانب الطريق في نيويورك.

وكانــت المجموعة التي بعدنــا ترتدي أقمصة قطنيــة مكتوب عليها: لقد اجتزت الرحلة بالسيارة.

الشــيء الذي أعرفه على وجه اليقين هو أنه إذا كان بإمكانك أن تصمــد لمدة ١١ يومًا في أماكن ضيقة مع صديقة وتخرج منها وأنت لا تزال محتفظًا بضحكتك، فإن صداقتك حقيقية.

إن قصـة ظهـور كلبتـي الحبيبة "سـادي" في حياتـي ستبقى مؤثرة للغاية: ففي أحـد الملاجئ الخيرية بمدينة شيكاجو، تشبثت بكتفي، ولعقـت أذنيَّ وكأنهـا تقولي لي: "من فضلك خذينـي معك". شعرت أنها تحاول أن تحظى بحياة جديدة معي.

تعلقـت بها على الفور. لكن فقط لأتأكد مـن أنني لم أكن متأثرة بلحظـات من الاستغراق فـي حبها، قالت "جايـل": "لم لا تنتظرين وتريـن شعورك غدًا؟" لذا قررت أن أنتظر لمدة ٢٤ ساعة. في اليوم التالي، اجتاحت شيكاجو عاصفـة ثلجية قطبية - فوجدت الجو غير مناسـب لجلب جرو إلى المنزل. وخاصة إذا كنت تسكن في دور عالٍ فـي أحد الأبراج. مـن الصعب أن تدرب أي جـرو على قضاء حاجته خـارج المنـزل من الطابـق السابـع والسبعيـن حتى عندمـا تشرق الشمـس؛ فالجراء تحتاج إلى الخروج من المنزل *كثيرًا* عندما تتعلم في البداية متى (ومتى لا) تخرج من المنزل.

مع ذلك، ارتديـت أنا و"ستيدمان" ملابسنا الشتوية واستخدمنا سيارتنـا ذات الدفـع الرباعـي لنسافر عبـر المدينـة. أقسمت أننا سنفعـل ذلـك "لنلقـي نظـرة أخـرى" فحسـب. استحـوذت الآنسة "سادي"، وكانت أصغر جرو في مجموعة الجراء التي ولدتها أمها، على قلبي. وأنا أحب أن أقف في صف المستضعفين دومًا.

بعد ذلك بساعة واحدة كنا في متجر بيتكو، نشتري صندوقًا وحفاظات للتغوط، وطوقًا وسلسلة، وبعض أطعمة وألعاب الجراء.

وضعت الصندوق بجانب الفراش، ومع ذلك كانت تبكي، فوضعناه على الفراش، في المنتصف تمامًا، كي تراني جيدًا - أردت أن أقوم بأي شيء يمكنني القيام به لأساعدها على تجنب القلق المتعلق بانفصالها عن مجموعة الجراء التي ولدتها أمها. ومع ذلك زادت في التأوه والبكاء، ثم أخذت تنبح بصوت عال؛ لذا أخرجتها من الصندوق وتركتها تنام على وسادتي. أعرف أنه ليست هناك إمكانية لتدريب كلب هكذا، لكنني ساعدتها على أية حال - لدرجة أن "سادي" اعتقدت *أنني* كنت شقيقتها من الأم نفسها. حينما استيقظت في الصباح، وجدتها مستكينة على كتفي، وهو أكثر وضع وجدته مريحًا لها في النوم.

بعد مرور خمسة أيام على جلبها للمنزل، فقدت عقلي وتركت نفسي أقتنع بتبني شقيقها "إيفان". لمدة ٢٤ ساعة، كانت الحياة رائعة: كان "إيفان" رفيق "سادي" في اللعب، ولم أكن مضطرة إلى أن أكون كذلك. (كان من الرائع أن أشعر ببعض الارتياح من ألعاب التقاط الكرة ودمى الأرانب المطاطية).

حظي "إيفان" بيوم كامل من المرح في الشمس مع "سادي" والكلبين اللذين أقتنيهما من سلالة جولدن ريتريفرز، بعد ذلك رفض تناول العشاء، ثم بدأ في الإسهال، وتبعه قيء ومزيد من الإسهال. كان ذلك في يوم السبت. وبحلول مساء يوم الاثنين، عرفنا أنه قد أصيب بالفيروس الصغير بي ١٩ المخيف.

عانيت فيروس بي ١٩ الصغير قبل ثلاث عشرة سنة، مع كلبي "سولومون" من سلالة كوكر الذي قضى عليه تقريبًا. مكث في المستشفى البيطري لمدة عشرين يومًا. كان عمره أكثر من سنة عندما أصيب بهذا الفيروس. كان عمر "إيفان" ١١ أسبوعًا فقط، ولم يكن جهازه المناعي الصغير قويًّا بما فيه الكفاية للتغلب على الفيروس. مات "إيفان" بعد مرور أربعة أيام من أخذه لعيادة الطوارئ.

في هذا الصباح، رفضت "سادي" أن تأكل. على الرغم من أن نتيجة عينة فحصها كانت سلبية، فإنني كنت متأكدة أنها أصيبت بهذا الفيروس، أيضًا.

وبالتالي بدأنا في محاولة إنقاذها. بدأنا بنقل بلازما الدم، وإعطائها مضادات حيوية ومعينات حيوية وزيارات يومية. أتمنى لكل مواطن في هذا البلد أن يتلقى نوع الرعاية الصحية والعلاج اللذين تلقتهما هذه الكلبة الصغيرة. في الأيام الأربعة الأولى، تدهورت صحتها بشكل متزايد. في مرحلة ما قلت للطبيب البيطري: "إنني مستعدة لأن أدعها ترحل. لا ينبغي أن تقاوم بكل قوة لديها".

لكنها قاومت. وبحلول اليوم التالي ارتفع لديها عدد خلايا الدم البيضاء، وبعد ذلك بيومين كانت تأكل قطعًا من الدجاج بسعادة.

بعد فترة قصيرة من مجيء "سادي" إلى المنزل، كانت نحيلة وضعيفة البنية لكنها كانت مستعدة لتبدأ الحياة من جديد. لقد تعافت تمامًا في النهاية.

خـلال الوقـت الـذي أمضـاه كل مـن "سـادي" وإيفـان" فـي المستشفى، كنت أشعر بقلق وأرق وكنت أنام لفترات قصيرة - مثلما كان سيحـدث مـع أي فـرد من العائلـة. أعرف على وجـه اليقين أن الحيوانات تمثل في حياتنا علاقة اهتمام غير مشروطة ومتبادلة.

حب الجراء. يا له من شيء رائع!

عندما تجعل من محبة الآخرين قصة حياتك، لا يصبح لها فصل أخير أبدًا؛ لأن الإرث يدوم. تقرض مصباحك لأحد الأشخاص، فيوجهه بدوره لشخص آخر وآخر وآخر. وأعرف على وجه اليقين أنه في التحليل النهائي لحياتنا – وعندما لا توجد قوائم مهام، وعندما تنتهي الحماسة، وعندما تفرغ صناديق البريد الوارد لدينا – فإن الشيء الوحيد الذي تكون له قيمة ثابتة هو ما إذا كنا قد نحب الآخرين وما إذا كانوا يحبوننا.

الامتنان

"إذا كان الدعاء الوحيد الذي قلته في أي وقت مضى طيلة حياتك هو "الحمد لله" ، فهذا يكفي" .

– ميستر إكهرت



منـذ سنوات وأنا مـن أشد مناصـري الامتنان لما يمنحـك إياه من قـوة وسرور. لقد احتفظت بدفتر امتنـان لعقد كامل بدون تقصير - وشجعـت كل من أعرفه على القيام بالأمر نفسـه. بعد ذلك انشغلت بالحيـاة، وغمرني جدول أعمالي. كنـت لا أزال أفتح هذا الدفتر في بعضـ الليالي، لكن عادتي بأن أدون خمسـة أشياء أجد نفسي ممتنة لها كل يوم أخذت تغيب عن بالي.

إليكم ما كنت ممتنة له في ١٢ أكتوبر من عام ١٩٩٦:

١. الركض حول جزيرة فيشر أيلاند بولاية فلوريدا مع استنشاق نسيم خفيف أنعشني كثيرًا.
٢. تناول بطيخ بارد على مقعد تحت أشعة الشمس.
٣. ثرثرة طويلة ومرحة مع "جايل" حول أول لقاء لها مع رجل أحمق تعرفت عليه.
٤. قمع من الحلوى المثلجة، مذاقه طيب للغاية لدرجة أنني لعقت أصابعي.
٥. اتصال من "مايا أنجلو" لتقرأ علي قصيدة جديدة.

قبل بضع سنوات، عندما وجدت دفتر يومياتي هذا بالمصادفة، تساءلت لماذا لم أعد أشعر بالمرح من اللحظات البسيطة. منذ عام ١٩٩٦، جمعت ثروة أكبر، وأصبحت أحمل مسئوليات أكبر، وممتلكات أكثر؛ كل شيء بدا كأنه قد نما بشكل متزايد - فيما عدا سعادتي. كيف أصبحت، مع كل اختياراتي وفرصي، واحدة من هؤلاء الأشخاص الذين ليس لديهم وقت أبدًا للشعور بالابتهاج؟ كنت أتجه في اتجاهات كثيرة للغاية، كنت أفقد الشعور بأي شيء. كنت مشغولة بأعمال كثيرة.

لكن الحقيقة هي، أنني كنت مشغولة في عام ١٩٩٦ أيضًا. ولكنني جعلت من الامتنان أولوية يومية لديَّ. كنت أفكر في اليوم وأبحث عن أشياء أشعر بالامتنان لها، ودائمًا ما كنت أجدها.

أحيانًا نركز بشكل كبير على الصعوبة التي نواجهها في تسلق الجبل لدرجة أننا نفقد شعورنا بالامتنان لمجرد وجود جبل نتسلقه من الأساس.

حياتي ما زالت مزدحمة بشكل جنوني. ولكنني اليوم، برغم ذلك، لا أزال ممتنة لأنني أتمتع بالإصرار والعزم على مواصلة الطريق. لقد عدت لتدوين مذكراتي (إلكترونيًّا هذه المرة). كلما مررت بلحظة امتنان، دَوَّنْتُها. أعرف على وجه اليقين أن تقدير أي شيء يظهر لك في الحياة يغير عالمك بالكامل؛ فهذا يجعلك تشع وتولد خيرًا أكبر لنفسك عندما تكون واعيًا لكل ما لديك ولا تركز على الأشياء التي ليست لديك.

أعرف على وجه اليقين: أنك إذا خصصت وقتًا تشعر فيه ولو بقدر بسيط من الامتنان كل يوم، فستندهش من النتائج.

قولـي "شكـرًا" هـي الكلمات التـي أوصتني بها "مايـا أنجلو" قبل سنـوات عديدة، وغيرت حياتي إلـى الأفضل. كنت أتحدث معها على الهاتـف، جالسة فـي حمامي والباب مغلق وغطـاء المرحاض مغلق، أبكـي بشـكل يتعذر السيطرة عليـه لدرجة أنني لم أكـن واضحة في كلامي.

وبختني "مايا" قائلة: "توقفي عن البكاء!. توقفي عن البكاء فورًا وقولي شكرًا!".

أجهشـت بالبكاء وأنا أقول: "لكنك - إنك لا تفهمين". إلى يومنا هـذا، لا يمكنني أن أتذكر ما هـو الشيء الذي جعلني في هذه الحالة السيئـة للغاية، وهو ما يثبت النقطة التي كانت "مايا" تريد توصيلها إليَّ.

قالت لـي: "إنني أفهم، أريـد أن أسمعك تقولينهـا الآن. بصوت مرتفع؛ شكرًا".

علـى سبيل التجربة، قلـت: "شكرًا". وبعد ذلـك تنفست بصوت مسموع. "لكن على أي شيء تحديدًا؟".

قالـت "مايا": "أنت تشكريـن الله لأن إيمانك قوي للغاية لدرجة أن الشـك لا يعـرف طريقـه إلـى قلبـك، وأنه أيًّـا كانـت المشكلة، فستجتازينهـا. وتشكريـن الله لأنـك تعرفيـن أنـه حتى فـي خضم

العاصفـة، يبرز قوس قزح بين السحاب. وتشكرين الله لأنك تعرفين أنـه ليست هنـاك مشكلة تستعصي على خالق هـذا الكون. فاشكري الله.

لذا قلتها؛ وما زلت أقولها.

كونـك ممتنًا طيلـة الوقت ليس بالأمر السهـل. لكن عندما تشعر بأنـك مقل للغاية في تعبيرك عن الرضا تكـون في أمس الحاجة إلى مـا يمكـن أن يعطيه لك الامتنـان؛ ألا وهو الرؤيـة. الامتنان قد يغير أي موقـف. قد يغيـر استجابتك؛ وينقلك من طاقـة سلبية إلى طاقة إيجابيـة. إنه أسرع وأسهل وأقـوى طريقة لتحدث تغييرًا في حياتك؛ هذا ما أعرفه على وجه اليقين.

إليك هدية الامتنان: لكي تشعر به، يجب أن تنحي غرورك جانبًا. عندئـذ سيظهر في مكانه تعاطف أكبر وفهم أفضل. بدلًا من الشعور بالإحبـاط، تختار التقدير. وكلما أصبحت أكثر امتنانًا، زادت الأمور التي تشعر بالامتنان لأجلها.

كانـت "مايـا أنجلو" محقـة للغاية. أيًّا كان ما تمر بـه، فسوف تجتـازه، ثم تواصل مسيرتك؛ لذا قل حمـدًا لله الآن؛ لأنك تعرف أن قوس قزح قادم.

إن كـم *الوقـت الـذي* قضيتـه والجهـد الذي بذلتـه فـي التفكير في وجبتـي التالية لا يمكنني حسابه. ما هي الوجبـة التي سأتناولها، ما هـي الوجبة التـي تناولتها للتو، عدد السعـرات الحرارية أو جرامات الدهـون التي تحتويها كل وجبة أتناولها، ما نوع التمرينات الرياضية التي سأحتـاج إلى القيام بها لحرق هذه السعرات الحرارية، ماذا لو لم أقم بهذه التمارين، متى ستظهر الكيلوجرامات الزائدة عليَّ، وما إلى ذلك. على مدار السنوات، وأنا أفكر دومًا في الطعام ومشكلاته.

مـا زلت أحتفظ بالشيك الذي كتبته لأول إخصائي تغذية تعاملت معه - فـي مدينة بالتيمور عام ١٩٧٧. كنت في الثالثة والعشرين من عمـري، كان وزني ٦٧ كيلوجرامًا، وأرتـدي مقاس ٨، واعتقدت أنني سمينـة. نظم لي إخصائي التغذية حمية غذائية لخسارة ١٢٠٠ سعر حراري، وخسرت في أقل من أسبوعين ٥ كيلوجرامات من وزني. بعد ذلك بشهرين، اكتسبت ٦ كيلوجرامات؛ لذا دخلت في حلقة من عدم الرضا، والمعاناة مع جسدي؛ مع نفسي.

انضممـت إلى فرقـة متبعي الحميات؛ صرت ألتـزم باتباع حمية بيفرلي هيلز، حمية أتكينز، حمية سكارسديل، حمية حساء الكرنب، وحمية الموز، حميـة النقانق أيضًا، وحمية البيض. (تعتقدون أنني أمـزح، كنت أتمنـى لو أني أمـزح). الشيء الذي لم أكـن أعرفه هو

أنـه مع كل حمية غذائية، كنت أجوع عضلاتي، وأبطئ عملية التمثيل الغذائـي لديَّ، وأعد نفسي لاكتسـاب المزيد من الوزن. وبحلول عام ١٩٩٥، بعـد عقديـن تقريبًا من إنقاص الـوزن واكتسابه، أدركت في النهايـة أن امتنانـي لجسدي، أيـا كان شكله، هو السبيـل لكي أمنح نفسي مزيدًا من الحب.

لكـن على الرغم مـن أنني توصلت لهذه العلاقـة في ذهني، فإن عيش التجربة أمر مختلف. لم أدرك ذلك إلا بعد حوالي ست سنوات، بعد ستة أشهر من تسارع نبضات القلب بدون سبب، فهمت الأمر في النهاية. في التاسع عشر من ديسمبر لعام ٢٠٠١، كتبت في مذكرتي: "شيء واحد أنا على يقين منه؛ وهو أن تسارع نبضات قلبي في الليل يجعلنـي أدرك أكثر أنني سعيدة لاستيقاظي في الصباح، ممتنة أكثر لـكل يوم". لم أعد أعتبر قلبي من المسلمـات وبدأت أشكره على كل نبضة له. لقـد اندهشت من روعة ذلك؛ فطوال سبعة وأربعين عامًا، لـم أفكر مليًّا في وظيفـة قلبي بوعي أبدًا، وأنه يغـذي رئتي، والكبد، والبنكرياس وحتى المـخ بالأكسجين، من خلال نبضة واحدة في كل مرة.

لسنوات عديـدة، خذلت قلبي بعدم إعطائـه الدعم الذي يحتاج إليه. بل إنني أفرطت في تناول الطعام وأفرطت في الإجهاد وأرهقت نفسـي فـي العمـل؛ لذلك، لا عجب أنه عندمـا أستلقي فـي الليل لا يمكنـه أن يتوقف عـن تسارع نبضاته. أنا أؤمن بـأن كل شيء يحدث في حياتنـا له معنى، وأن كل تجربة تمدنا برسالة، فقط إذا كنا على

استعـداد لسماعهـا. فما الذي كان تسـارع نبضات قلبـي يحاول أن يخبرنـي به؟ ما زلت لا أعرف الإجابة. مع ذلك فإن مجرد طرح هذا السؤال جعلني أنظر إلى جسدي وكيف أنني فشلت في احترامه. كيف أن كل حمية غذائية اتبعتها كانت لأنني أردت أن أتوافق مع شيء ما - أو أتمتع بجسم جذاب فحسب. أما الاعتناء بقلبي؛ الذي يمد جسدي بالحياة ، فلم يكن من ضمن أولوياتي قط.

لقـد جلسـت علـى الفراش فـي صبـاح أحـد الأيـام المشرقة والمشمسـة وتعهـدت بـأن أحب قلبـي، أن أعامل قلبـي باحترام، أن أغذيـه وأرعاه، أن أجمله يقـوم ببعض التمارين الرياضية ثم أريحه. وبعـد ذلك وذات ليلة بعدمـا خرجت من حوض الاستحمام، ألقيت نظـرة على مـرآة طويلة. للمـرة الأولى، لم أنتقد نفسـي. بل انتابني شعـور دافئ بالامتنان لما رأيتـه بالفعل. كان شعري مجدولًا، لا أضع أي مساحيـق تجميل، وجهي نضر، عيناي براقتان، وتفيضان حيوية، الأكتاف والرقبة مشـدودة ومتصلبة. كنت شاكرة للجسد الذي أنعم به.

لقد أجريت تقييمًـا لنفسي من رأسي حتى أخمص قدمي، ورغم وجـود حيز كبيـر للتحسين، فإننـي لم أعد أكـره أي جزء بجسدي، حتـى السيلوليـت (تغير فـي طبقة الجلـد بسبب فتق فـي الدهون) داخـل النسج الضام الليفـي. قلت في نفسي، *هذا هـو الجسد الذي منحـك الله إياه؛ فأحبي مـا منحه لك* ولذا بـدأت أحب الوجه الذي ولـدت به بصدق؛ الخطوط التي كانت أسفل عينيَّ في سن الثانية قد

تعمقت أكثر، لكنها خطوطي. الأنف العريض الذي حاولت تصغيره، عندما كنت في الثامنة من عمري، بوضع مشبك الملابس على أنفي بعد وضع قطعتين من القطن على جانبيه طوال نومي. الشفتان الممتلئتان اللتان كنت أخفيهما عندما أبتسم هما الشفتان اللتان استخدمتهما للتحدث إلى ملايين الأشخاص كل يوم - شفاهي تحتاج إلى أن تكون ممتلئة.

في هذه اللحظة، وأنا أقف أمام المرآة، مررت بلحظتي من بـ "التحول الروحي/والإحياء الجذري للحب"، الأمر الذي كتبت عنه "كارولين إم. رودجرز" في إحدى قصائدي المفضلة:
Some Me of Beauty.

الشيء الذي أعرفه على وجه اليقين هو أنه ليست هناك ضرورة لتصارع جسدك وبإمكانك أن تعقد سلامًا محبًا وممتنًا معه.

إننـــي أعيش فـــي مساحة من حمــد الله – ولهذا، فإننـــي كوفئت على ذلــك أكثر من مليون مرة. لقد بدأت أحمــد الله على أشياء صغيرة، وكلما حمدت الله أكثر، زادت مكافأتي؛ هذا لأن الشيء الذي تركز عليه يزداد بالتأكيد. عندما تركز على الخير في حياتك، فإنك توجد المزيد منه.

لقد سمعنا جميعًا أنك ستشعر بسعادة أكبر عندما تعطي بدلًا من أن تأخذ. حسنًا، أعرف على وجه اليقين أن العطاء ينطوي على متعة أكبر أيضًا. لا شيء يجعلني سعيدة أكثر من هدية مهداة بشكل جيد تلاقى بابتهاج.

يمكنني أن أقول بصدق إن كل هدية أهديتها في أي وقت مضى قد جلبت إليَّ قدرًا من السعادة يضاهي سعادة متلقيها، فأنا أعطي ما أشعر به. وهذا قد يعني إرسال ملاحظة مكتوبة بخط اليد لشخص لم يكن يتوقعها، أو إرسال مستحضر جديد ورائع اكتشفته مؤخرًا، أو إرسال ديوان قصائد مع إشادة رائعة. لا يهم ما هي الهدية؛ المهم هو ما تبذله من نفسك في عملية تقديم الهدية، وهو ما يجعل روحك تبقى في الهدية حتى بعدما تزول الهدية نفسها.

لقد تركت صديقتي "جينيفيف" ذات مرة وعاءً أبيض به حبات من الليمون الأصفر الزاهي مع سيقانه وأوراقه، قطفتها حديثًا من حديقة فنائها الخلفي وربطت عليه شريطًا أخضر، ثم وضعتها على عتبة بابي الأمامي مع ملاحظة مكتوب عليها: "صباح الخير". كان تقديم الهدية برمته جميلًا للغاية رغم بساطته لدرجة أنه بعد أن جفت حبات الليمون بوقت طويل، كنت أشعر بروح الهدية كل مرة أمر فيها بجانب المكان الذي وضعت الوعاء فيه. وحتى الآن،

مــا زلــت أحتفظ بوعــاء مليء بحبــات الليمــون لأذكــر نفسي بذلك الصباح الجميل.

لعلكم سمعتم عن المرة التي أهديت فيها مجموعة من السيارات فــي برنامجي. سيارات بونتياك من طراز جي ٦. شعرت بمتعة كبيرة عندما شاهدت البرنامج على شاشات التليفزيون، متعة لم أشعر بها من قبل على الإطلاق. لكن قبل تسليم السيارات، جلست في حجرتي المظلمــة أتأمــل وأحــاول أن أركز في هــذه اللحظة وألا أقلــق بشأن المفاجــأة الكبيــرة التي كانت علــى وشك الحــدوث. كان من المهم بالنسبــة لي أن أمــلأ الحضور بأشخاص يحتاجــون بالفعل لسيارات جديــدة، حتى يكــون لسعادتهم معنـــى كبير. أردت أن تكــون الهدايا متعلقــة بروح مشاركة ما تملكه. لقــد دعوت الله لكي أفعل ذلك. بعد ذلك سرت في الطابق السفلي المؤدي إلى الإستوديو، واستجاب الله لدعوتي.

أنا فتاة ريفية حتى النخاع، ترعرعت في ولاية مسيسيبي الريفية؛ حيث يقوم الناس بزراعة الفاكهة والخضراوات وتربية بعض الحيوانات (كالخراف والدجاج)، وإلا فلن يجدوا ما يأكلونه. أساعد جدتي في قطف براعم اللفت من الحديقة، ثم أجلس على الرواق وأقوم بتقطيع أطراف الفاصوليا وإزالة قشرة البازلاء، وكان هذا نظامي اليومي المعتاد.

وحتى اليوم لا يزال يومي المفضل في فصل الربيع والصيف والخريف هو يوم الحصاد. نخرج إلى الحديقة لجمع الخرشوف، والسبانخ، والقرع، والفاصوليا الخضراء، والذرة، والطماطم، والخس، إلى جانب سلة مليئة بالأعشاب الطازجة والبصل والثوم. وكثرة هذه المحاصيل تجلب لقلبي السعادة!

إنني أعيش في حالة خوف كل مرة: بزراعة القليل من البذور، يمكنك أن تحصد الكثير. في الواقع، مشكلتي تكمن في كمية الطعام المزروع. لا يمكنني تناول كل هذا الطعام، لكنني لا أريد أن أتخلص من أي شيء رأيته ينمو أمام عيني؛ فإلقاء الطعام الذي زرعته من البذور أشبه بالتخلص من هدية؛ لذلك فإنني أشارك جيراني الطعام الذي أزرعه وأنا سعيدة بذلك، ويبقى هناك المزيد دائمًا.

كل الطعـام الطيـب يأتـي مـن الأرض. وسـواء كنـت تجلب هذا الطعام من سوق أحد المزارعين، أو البقال الموجود بجانب منزلك، أو مـن فنائـك الخلفي فأنا أعرف التالي على وجـه اليقين: فالبهجة الحقيقية التي تنبع من تناول طعام صحي تستحق أن تتذوقها.

لقـد قطعت ثمرة خوخ طازجة إلـى شرائح ذات مرة كان مذاقها طيبًـا للغاية، مليئة بالعصارة ورائعـة للغاية لدرجة أنني عندما كنت أتناولها فكرت أنه *لا توجد كلمات لأصف ثمرة الخوخ هذه كما ينبغي - يجـب علـى المـرء أن يتذوقها ليفهـم المعنى الحقيقـي لروعتها*. أغلقـت عينيّ، كي يزيد استمتاعي بالمذاق. لكـن هذا لم يكن كافيًا أيضًا؛ لذا احتفظت بآخر قضمتين لأشاركهما مع "ستيدمان"، لأرى مـا إذا كان سيؤكد على كلامي بأنها أفضل ثمرة خوخ على الإطلاق. تنـاول القضمة الأولى وقال: "ممم، ممم، ممـم... ثمرة الخوخ هذه تذكرنـي بمرحلـة الطفولة". وهكـذا تكبر الأشيـاء الصغيرة، مثلما يكبر كل شيء عندما تتم مشاركته في روح من التقدير.

لا أزال أتذكر المـرة الأولى التـي خرجت فيها مـن تقديمي الهدايا لأفـراد العائلة والأصدقاء فقط، وقمت بشـيء مهم لشخص لم أكن أعرفـه. كنت مراسلة فـي مدينة بالتيمور وقمـت بتغطية قصة حول والـدة شابة وأطفالها، الذين مـروا بأوقات عصيبة. لـن أنسى أبدًا ذهابي إلى منزلهم وأخذ أفراد العائلة بالكامل لمركز التسوق لشراء المعاطف الشتوية. لقـد قدروا هذه اللفتة للغاية، وتعلمت كم هو أمر جيد أن تشعر بأنك تقوم بشيء غير متوقع لشخص محتاج.

منذ ذلك الحين فـي أواخر السبعينيات، كنت محظوظة بالقدرة علـى تقديم هدايا رائعة بالفعل؛ كل شيء بـدءًا من ملايات الفراش الكشمير ووصولًا إلـى التعليم الجامعي. لقد أهديت منازل وسيارات ورحلات حـول العالم وخدمات مربية الأطفـال الرائعة. لكن الهدية الأجمـل التـي يمكـن أن يهديهـا أي شخصـ، كما أعتقـد، هي بذل أنفسهم.

في وجبة غداء حفل ميلادي الخمسين، كل امرأة من بين الحضور كتبت ملاحظة عمـا تعنيه صداقتنـا بالنسبة لهـا. كل الملاحظات وضعت في صندوق فضي. هذا الصندوق ما زال يشغل مساحة كبيرة من الطاولة بجوار سريري؛ في الأيام التي كنت أشعر فيها بشيء من الحزن كنت أسحب ملاحظة وأجعلها ترفع من معنوياتي.

بعـد ذلك بعام تقريبًـا أقمت احتفالات في عطلـة نهاية الأسبوع لتكريـم ثمانـي عشرة سيـدة عظيمة توطـدت علاقتي بهـن، وبضع عشرات من السيدات الشابات ممن مهدن لهن الطريق. أطلقت على هذه الاحتفالية ليجيندز بول، وبعـد انتهاء الاحتفالية، تلقيت رسائل شكـر من كل السيدات "الشابات" اللاتـي حضرن الاحتفالية. كانت الرسائـل مكتوبة بخط اليد ومربوطة معًا في كتاب. وهذا الكتاب من بيـن مقتنياتي الثمينة. ولقـد ألهمتني هذه الرسائـل مؤخرًا بفكرة، عندما مرت صديقـة لي بوقت عصيب؛ حيث اتصلت بكل أصدقائها وطلبت منهن أن يكتبن لها رسائل حب، جمعتها بعد ذلك في كتاب.

لقد مددت يد العطاء لشخص آخر، بالطريقة نفسها التي مد يده إلـيَّ بها. وأعرف على وجه اليقيـن أن هذا هو ما نحن موجودون هنا من أجله: نستمر في العطاء.

صدرت مـن *الطاولة المجاورة* الكثير من الضوضاء، كان الأشخاص الجالسـون حولها يحتفلون بمناسبة خاصة؛ خمسة من الندل يغنون: "يوم ميلاد سعيد يا مارلين العزيزة ..." ابتهج كل الحاضرين في هـذا الجانب من الغرفـة عندما أطفأت "مارليـن" الشمعة الوحيدة الموضوعـة على كعكـة الشيكولاتة التي قدمت إليهـا. طلب مني أحد الأشخاص أن يلتقط صورة لي مع المجموعة.

قلت: "بالتأكيد، كم عمـر مارلين؟" لم أوجه سؤالي لأي شخص على وجه الخصوص.

ضحـك كل الجالسيـن حول الطاولـة بشيء من التوتـر. قال لي أحدهم قال في غضب هزلي: "لا أصدق أنك تسألين هذا السؤال!".

أخفضت "مارلين" رأسها وقالت لي: "لا أجرؤ على البوح بسني".

كنت مستمتعة في البداية ثم أصابتني الدهشة، ثم قلت: "تريدين التقاط صورة للاحتفال بيوم ميلادك، لكنك لا تريدين البوح بسنك؟".

"حسنًـا، لا أريد أن أقول ذلك بصوت مرتفع. منذ أسابيع وأنا محطمة لأنني أعلم أن هذا اليوم سيأتـي. إن الأمر يدفعني للجنون عندما أفكر فيه بالفعل".

"الأمـر يدفعك للجنون لأنك تعيشين عامًا آخر، إن كل مصدر قلق، وكل خلاف، وكل تحد، وكل بهجة، وكل نفَس وكل يوم كان يؤدي

إلى هذه اللحظة، والآن أتممت عامك التالي وتحتفلين به - بشمعة واحدة فقط وصغيرة - وتنكرين ذلك في الوقت نفسه".

قالت: "لا أنكر سني، فقط لا أريد أن أتم عامي الثالث والأربعين".

شهقت وقلت بخوف زائف: "أنت في الثالثة والأربعين؟ يا إلهي، أتفهم السبب في عدم رغبتك في أن لا يعرف أي شخص سنك".

ضحك الجميع الضحكة نفسها مرة أخرى.

لقد التقطنا الصورة، لكنني لم أتوقف عن التفكير في "مارلين" وأصدقائها.

فكرت أيضًا في "دون ميجيل رويز"، مؤلف أحد كتبي المفضلة، *The Four Agreements*. طبقًا لـ "دون ميجيل"، "فإن ٩٥٪ من القناعات التي قمنا بتخزينها في أذهاننا ما هي إلا أكاذيب، ونحن نعاني لأننا نصدق كل هذه الأكاذيب".

إحدى هذه الأكاذيب التي نصدقها ونمارسها ونؤيدها هي أن التقدم في العمر يعني مزيدًا من القبح. بعد ذلك نحكم على أنفسنا وعلى الآخرين، ونحاول أن نبقي على الأسلوب الذي كنا عليه.

لهذا، على مدار السنين، حرصت على أن أسأل النساء عن شعورهن حول التقدم في العمر. لقد سألت الجميع بدءًا من "بو ديريك" ووصولًا إلى "باربرا سترايساند".

قالت لي "آلي ماكجرو": "الرسالة التي ترسلها النساء في مثل سني للنساء في الثلاثينات والأربعينات هي أن "العمر أوشك على الانتهاء". يا له من خداع".

قالت "بيفرلي جونسون": "لماذا أحاول أن أحتفظ بجسد المراهقات رغم أنني لست مراهقة والجميع يعرف ذلك؟ كان هذا استبصارًا بالنسبة لي".

وألهمني صدق "سيبيل شيبرد" فكرة رائعة: "كنت أشعر بخوف شديد، وأنا أتقدم في العمر، أنني لن أكون موضع تقدير بعد الآن".

إذا كنت محظوظًا بما فيه الكفاية لتتقدم في العمر، وهي الطريقة التي أنظر بها إلى التقدم في العمر (أفكر كثيرًا في كل من كان ضحية أحداث الحادي عشر من سبتمبر والذين لن يصلوا إلى هذه العمر المتقدمة)، فهناك حكم كثيرة لتكتسبها من الأشخاص الذين يحتفلون بتقدمهم في العمر بحيوية ونشاط ونعمة.

وهناك نماذج رائعة في هذا الصدد. "مايا أنجلو"، تقوم بجولات لإلقاء كلمة وهي في منتصف الثمانينات من عمرها. "كوينسي جونز"، دائمًا ما يزور مناطق مترامية في العالم ويؤسس مشروعات جديدة. "سيدني بواتيه"، هو نموذج الشخص الذي أريد أن أكون عليه وماذا أريد أن أصبح إذا كنت محظوظة لأعيش فترة طويلة للغاية؛ فهو يقرأ كل ما تقع يده عليه، حتى إنه كتب روايته الأولى في عمر الخامسة والثمانين، ولا يزال يوسع مجالات المعرفة لديه.

بالتأكيد نحن نعيش في ثقافة مهووسة بالشباب تحاول أن تخبرنا باستمرار بأنه إذا لم نكن شبابًا ومتوهجين و"نفيض حيوية"، فليست لنا أية أهمية. لكنني أرفض الاقتناع بهذه النظرة المشوهة للواقع.

ولن أكذب أبدًا بشأن سني أو أنكره. فقيامنا بذلك يعني إسهامنا في مرض منتشر في مجتمعنا؛ مرض الرغبة في أن تكون ما لست عليه.

أعرف على وجه اليقين أن معرفة طبيعتك وما أنت عليه فقط هي ما يجعلك تعيش الحياة بكل ما فيها. أشعر بالأسف لأي شخص مؤمن بخرافة أن بإمكانك أن تصبح ما كنت عليه فيما مضى. فالسبيل لعيش حياتك المثالية ليس الإنكار؛ وإنما هو تملك كل لحظة والإصرار على أحقية عيش اللحظة الراهنة.

أنت لست المرأة نفسها التي كنت عليها قبل عقد من الزمان؛ إذا كنت محظوظة، فلن تكوني المرأة نفسها التي كنت عليها في العام السابق. إن المغزى من التقدم في العمر، كما أرى، هو التغيير. إذا تركنا أعمارنا تتقدم، فستظل تجاربنا تعرفنا على أنفسنا. أنا أحتفل بتقدمي في العمر، وأفتخر به، وأحترمه. وأنا ممتنة لكل سن كنت محظوظة أن أصبحت عليها.

لم *أتوقع* قط أنني سأقدم برنامجي *أوبرا* لمدة ٢٥ عامًا. بعد اثني عشر عامًا متتالية من تقديمه، فكرت بالفعل في إنهاء البرنامج. لم أكن أريد أن أكون الفتاة التي بقيت لفترة طويلة للغاية في الحفلة. كنت متخوفة من فكرة أن إطالة مدة عرضه قد تجعلني كضيفة غير مرحب بها.

بعد ذلك قمت بتمثيل دور في فيلم *Beloved*؛ حيث جسدت دور جارية سابقة تتمتع بالحرية التي وجدتها أخيرًا. وقد غير هذا الدور نظرتي إلى عملي. كيف أجرؤ، وقد تمت إتاحة فرص لم يكن أسلافي يحلمون بها من قبل، أن أفكر أنني سئمت تمامًا وأريد أن أترك العمل؟ لذا جددت عقدي لمدة أربع سنوات أخرى، ثم لمدة عامين آخرين.

عند الاحتفال بمرور عشرين عامًا على تقديمي البرنامج، كنت متأكدة أن الوقت كان مناسبًا في النهاية لأنهي العمل، ذلك عندما تلقيت رسالة عبر البريد الإلكتروني من "ماتي ستيبانيك".

كان "ماتي" صبيًّا يبلغ من العمر ١٢ عامًا يعاني حالة نادرة من الضمور العضلي قدمته في برنامجي ليلقي أشعاره وأصبح صديقًا عزيزًا على الفور. كثيرًا ما كنا نتبادل الرسائل عبر البريد الإلكتروني ونتحدث على الهاتف وقتما أمكن. لقد جعلني أضحك.

وأحيانًا دفعني للبكاء. لكن في أكثر الأحيان جعلني أشعر بأنني أكثر إنسانية وأكثر حضورًا وقادرة على تقدير حتى أبسط الأشياء.

لقد عانى "ماتي" كثيرًا في حياته وهو صغير السن؛ بسبب دخوله المتكرر إلى المستشفى، ومع ذلك كان نادرًا ما يتذمر. عندما كان يتحدث، كنت أستمع إليه. وفي شهر مايو من عام ٢٠٠٢، وأنا في خضم البت بشأن مسألة إنهاء البرنامج، كان هو القوة الوحيدة التي جعلتني أغير رأيي. إليكم الرسالة التي كتبها لي:

عزيزتي أوبرا،

مرحبًا، هذا أنا، ماتي... صبيك. إنني أدعو الله وآمل أن أعود للمنزل في يوم الاحتفال بذكرى الشهداء. ليس أمرًا مؤكدًا، ولهذا لم أخبر الكثير من الأشخاص بذلك. يبدو أنني في كل مرة أحاول العودة إلى المنزل، لا يسير الأمر بشكل جيد. الأطباء ليسوا قادرين على "إصلاحي"، لكنهم يتفقون معي حول العودة إلى المنزل. ولا تقلقي، لن "أعود للمنزل لأموت هناك" أو أي شيء من هذا القبيل. سأعود للمنزل لأنهم لا يستطيعون القيام بأي شيء هنا، وإذا شفيت، فهذا لأنه مقدر لي الشفاء، وإذا لم أشف، فقد أوصلت رسالتي وحان الوقت لكي أدخل الجنة. أنا شخصيًّا أرى أن رسالتي لا تزال تحتاج مني أن أوصلها لمدة أطول، لكن هذا بين يدي الله بالفعل. لكن على أية حال ... أحتاج فقط إلى عمليات نقل دم مرة في الأسبوع الآن،

فهذا أفضل لي. ويبدو الأمر غريبًا، لكنني أعتقد أنه من الجميل أن يكون لدي دم وصفائح دموية من الكثير من الأشخاص. هذا يجعلني متصلًا بالعالم بطريقة ما، وهو شيء أفتخر به.

أعرف أنك تعتزمين إنهاء البرنامج في الذكرى السنوية العشرين لبدئه. رأيي أنك يجب أن تنتظري الذكرى السنوية الخامسة والعشرين. دعيني أوضح لك السبب. رقم خمسة وعشرين يبدو منطقيًا أكثر بالنسبة لي، جزئيًا لأنني أعاني الوسواس القهري قليلًا ورقم خمسة وعشرين رقم مثالي بالنسبة لي. إنه مربع كامل، ويرمز إلى الربع، ليس فقط الخمس مثل رقم عشرين. بالإضافة إلى ذلك، عندما أفكر في رقم خمسة وعشرين، وبخاصة للاعتزال أو للإنهاء، لسبب ما ذهني يكون مليئًا بألوان زاهية وتجدد الحياة. أعرف أن هذا يبدو غريبًا، لكنه حقيقي. أنت صنعت تاريخًا بالفعل بطرق كثيرة للغاية، طرق رائعة وجميلة، لماذا لا تصنعين تاريخًا أكبر بأن يكون لديك برنامج يحظى بمكانة عظيمة لمس وألهم الكثير من الأشخاص على مدى ربع قرن؟ سأدعك تفكرين في الأمر. وبالطبع هذا رأيي فقط، لكنني أحيانًا ينتابني شعور معين تجاه بعض الأمور، هذا ما أشعر به تجاه إنهاء برنامجك. أعتقد أن البرنامج مفيد للعالم ومفيد لكِ.

أحبك وتحبينني،
ماتي

كما يعـرف أي شخص يعرفنـي، أنا أيضًا أحيانًـا ينتابني شعور معيـن تجـاه بعض الأمـور، وحدسـي ينصحني بـأن أنتبـه إلى هذا الصبي الرائع والذي أؤمن بأنه كان يحمل رسالة لزماننا.

كان واضحًـا بالنسبة له بطريقة ما، في عام ٢٠٠٢، أنني لم أكن مستعدة عاطفيًّا ولا روحيًّا لأنهي هذه المرحلة من مسيرتي المهنية.

عندمـا كنت جاهزة للفصل التالي أخيـرًا، مضيت قدمًا دون أن أشعـر بـأي ندم؛ كنت أشعـر بالفضل والامتنان فقـط. وأينما كانت الجنة، أعرف على وجه اليقين أن "ماتي" موجود هناك.

صباح كل يوم؛ عندما أفتح ستائري لألقي نظرتي الأولى على النهار، بغض النظر عما يبدو عليه النهار؛ سواء كان ممطرًا، ضبابيًّا، ملبدًا بالغيوم، مشمسًا – يفيض قلبي بالامتنان. لقد حظيت بفرصة أخرى.

في أفضل وأسوأ الأوقات، أعرف على وجه اليقين، أن هذه الحياة هدية. وأؤمن بأنه بغض النظر عن المكان الذي نعيش فيه أو كيف يبدو مظهرنا أو ما نفعله لكسب لقمة العيش، عندما يتعلق الأمر بما يهم بالفعل – ما يجعلنا نضحك ونبكي، نحزن ونشتاق، نبتهج ونفرح – فإننا نعيش المشاعر نفسها. كل ما هنالك أننا نملؤها بأشياء مختلفة فحسب. إليكم ١٥ من الأمور المحببة إلى قلبي:

١. زراعة الخضراوات في حديقتي.
٢. صنع كعكة التوت الأزرق بالليمون في صباح يوم الأحد لـ "ستيدمان". ولم أفشل قط في إسعاده؛ فهو يبدو كما لو أنه طفل في السابعة من عمره كل مرة أقدم فيها الكعك له.
٣. المرح مع كل كلابي في الحديقة الأمامية دون أن أكبلهم بالسلاسل.
٤. يوم ممطر، برودة الجو، نيران مشتعلة في المستوقد.

٥. قطف الخضراوات من حديقتي.
٦. قراءة كتاب رائع.
٧. القراءة فـي المكان المفضـل لي على الكـرة الأرضية: تحت أشجار البلوط في حديقتي.
٨. طهي الخضراوات التي قطفتها من حديقتي.
٩. النوم إلى أن يرغب جسدي في الاستيقاظ.
١٠. الاستيقاظ على التغريدات الحقيقية: تغريد الطيور.
١١. ممارسـة تدريب شاق للغاية، إلـى أن أشعر بأن جسدي بأكمله يتنفس.
١٢. تناول الخضراوات التي قطفتها من حديقتي.
١٣. أن أكون هادئة.
١٤. التزام الصمت.
١٥. الشعـور الروحانـي بالامتنـان كل يـوم. كل يـوم أسعد بحياتي بمحاولة إحصاء النعم التي أنعم الله عليَّ بها.

الفرصة

"حلق، شاهد السماء الصافية، انظر إلى الشيء الذي لم ينظر إليه مطلقًا؛ انطلق، انغمس، لكن تسلق".

– إيدنا سانت فينسنت ميلاي



كيف يمكنني *أن أحقق* إمكاناتي لأقصى حد؟ هذا سؤال لا أزال أطرحه على نفسي، وخاصة عندما أفكر في الشيء التالي في حياتي.

في كل وظيفة حصلت عليها وكل مدينة قد عشت فيها، عرفت أنه قد حان الوقت إلى المضي قدمًا عندما نضجت بقدر ما أستطيع. أحيانًا أخاف من المضي قدمًا، لكن المضي قدمًا علمني دائمًا أن المعنى الحقيقي للشجاعة هو أن تخاف، ثم بعد ذلك، مع انحناء ركبتيك، أن تسرع في خطاك على أية حال. اتخاذ خطوة جريئة هو الطريق الوحيد للتقدم في اتجاه الرؤية العظيمة التي يحملها الكون لك. إذا سمحت للخوف باختراقك، فسيشل حركتك تمامًا. وما إن يحكم الخوف قبضته عليك، حتى يمنعك من أن تصبح أفضل صورة يمكن أن تكون عليها في أي وقت.

الشـيء الذي أعرفه على وجه اليقين هو هذا الشـيء: "أيا كان الشـيء الذي تخشاه أكثـر فليست لديه قوة - خوفـك هو الذي لديه القـوة. الشيء نفسه لا يمكنـه أن يمسك. لكن خوفك يمكن أن يسلب منك حياتك. كل مرة تستسلم فيها للخوف، تفقد القوة، بينما يكتسب خوفـك القوة؛ لهذا يجب أن تقرر أنه بغض النظر عن مدى الصعوبة التي يبدو عليها المسار أمامك، ستزيح قلقك وتواصل التقدم.

قبـل عدة سنوات مضت، كنت أكتب هذا السؤال في صحيفتي كل يـوم: "مـا الشيء الذي أخشـاه؟" بمرور الوقت أدركـت أنه في حين كنـت أبـدو شجاعة من الخارج فـي كثير من الأحيـان، فإنني عشت معظم حياتي من الداخل في عبودية. كنت أخشى من أن الآخرين لن يحبوني. كنت أخاف من أنني إذا قلت لا للأشخاص، فسيرفضونني. كل شـيء فعلتـه، اعتقدتـه، شعرت بـه، قلتـه، أو حتـى تناولته كان مرتبطًـا بالخوف الذي كنت أحمله معـي - ولقد سمحت للخوف بأن يعوقني عن معرفة طبيعتي في أي وقت بالفعل.

كثيـرًا ما يقول دكتـور "فيل" إنك لا تستطيـع أن تغير من الشيء الذي لا تعترف به. قبل أن أتمكن من أن أتحدى خوفي وأبدأ أغير من الشـيء الذي اعتقدته حول نفسي، كان يجـب عليَّ الاعتراف بذلك، أجـل، كنـت أشعر بالخوف دائمًا - وأن خوفـي كان شكلًا من أشكال العبوديـة. يقـول المؤلف "نيل دونالـد وولش": "طالمـا أنك لا تزال تشعر بالقلق حول نظرة الأشخاص إليك - يتملكونك. فقط عندما لا تطلب الموافقة من خارج نفسك يمكنك أن تتملك نفسك".

مـن الصحيـح أنك عندمـا تستجمـع الشجاعة لتختـار نفسك، عندما تجـرؤ على الخروج، التحدث بصراحـة، أن تغير من نفسك، أو حتى تقوم بشيء خارج ما يسميه الآخرون بالمألوف ببساطة، فإن النتائج قد لا تكون مرضية دائمًا. يمكنك أن تتوقع العقبات. ستفشل. قـد يلقبك الآخرون بالمجنون. في أوقات قد يبدو الشعور كأن العالم بأسـره ينتفض ليخبرك بمن الشخص الذي لن تتمكن من أن تصبح عليـه وما لا تستطيع القيام بـه. (يمكن أن يشعـر الأشخاص بالقلق عندمـا تفوق التوقعات المحدودة والتي كانوا يحملونها عنك دائمًا). وفي لحظـات الضعف، خوفك وعـدم ثقتك بنفسك قـد يسببان لك الترنـح. قـد تشعر بإرهاق كبيـر لدرجة أنك تريد إنهـاء الأمر. لكن البدائـل تكون أسـوأ بكثير: قد تجـد نفسك عالقًا فـي حفرة مزرية لسنوات في كل مرة. أو يمكنك أن تمضي أيامًا كثيرة قابعًا في الندم، تتسـاءل دائمًا: "*كيف كانت ستبدو حياتي إذا لم أهتم كثيرًا بما كان يفكر فيه الآخرون؟*".

ومـاذا لـو قـررت الآن أنك ستتوقـف عـن السماح للخـوف بأن يعوقـك؟ ماذا لو تعلمت أن تعيش معه، أن تركب موجته لمرتفعات لم تكـن تعرف أنها ممكنة أبدًا؟ قـد تكتشف بهجة التحول إلى ما يريده الجميـع منك وتنتبه إلى الشيء الـذي تحتاج إليه في النهاية. وتتعلم أنـه، في النهاية، ليس لديك شيء لتثبتـه لأي شخص سوى نفسك. هـذا ما يعنيه بالفعل أن تعيش بدون خوف – وألا تتوقف عن الوصول إلى أفضل حياة لك.

المقياس الحقيقي لشجاعتك ليس ما إذا حققت هدفك - بل ما إذا قررت أن تقف على قدميك بصرف النظر عن عدد المرات التي فشلت فيها. أعرف أن الأمر ليس سهلًا، لكنني أعرف على وجه اليقين أن التحلي بالشجاعة للوقوف وتحقيق أحلامك الأكثر جنونًا سيمنحك أغنى مكافأة وأكبر مغامرة في العالم. وما الشيء الجنوني بالفعل؟ الآن، بغض النظر عن المكان الذي أنت فيه الآن، أنت على بُعد اختيار واحد من البداية الجديدة.

إحـدى اللحظـات المميـزة بالنسبـة لـي جـاءت إلـيَّ فـي الصـف الثالـث - اليـوم الذي سلمت فيه تقريرًا عن كتـاب قد حظي بإشادة معلمتي وجعـل زملائي في الصف يهمسون بحقـد: "إنها تعتقد أنها ذكيـة للغاية". على مـدى سنوات عديدة بعد ذلـك، كان أكبر خوف لـدي هو أن الآخرين سينظـرون إليَّ بصفتـي متغطرسة. بطرق ما، كان وزنـي الزائد طريقة اعتـذاري للعالم - طريقة لقولي: "انظروا، لا أعتقـد أننـي أفضل منكـم بالفعـل". كان آخر شـيء أردته هو أن تصرفاتي تجعلني أبدو فخورة بنفسي.

في البداية عندما نكون فتيات، يتربى معظمنا على صد الإشادة. نعتـذر عـن إنجازاتنا. نحـاول أن نجعـل الفرص متكافئة مـع أفراد عائلتنـا وأصدقائنـا بالتقليـل مـن ذكائنـا. نرضى بمقعـد الراكب عندما نتوق إلى القيادة؛ لهذا فإن الكثير منا كانوا مستعدين لإخفاء جوانبنا المتألقة ونحن في سن البلوغ. بدلًا من أن نفيض بكل الشغف والأهداف التي تمكننا من تقديم أفضل ما لدينا للعالم، نفرغ أنفسنا في محاولة لإخراس منتقدينا.

الحقيقـة هـي أن المشككيـن في حياتـك لا يمكنهـم أن يشعروا بالرضا التام أبدًا. سواء تواريت أو تألقت، سيشعرون بالتهديد دائمًا لأنهم لا يصدقون *أنهم* مكتفون؛ لذا توقف عن الانتباه إليهم. كل مرة

تخفـي فيها بعض الجوانب المتعلقة بـك أو تسمح للآخرين بالتقليل مـن شأنك، تتجاهل بذلك دليل المالك الذي منحه لك الخالق. هذا هو الشيء الذي أعرفه على وجه اليقين: أنت لم تخلق لتتضاءل أكثر فأكثـر وإنما خلقـت لتكون أكثر ازدهارًا، لتكون أكثـر إشراقًا، لتكون أكثر تفردًا، لتستغل كل لحظة لإشباع نفسك.

لقد قرأت هذه الفقرة في كتاب The Seat of the Soul للمؤلف "جاري زوكاف" عام ١٩٨٩:

كل فعل، وتفكير، وشعور يكون مدفوعًا بنية، وهذه النية عبارة عن فعل موجود كأحد الأفعال التي يكون لها رد فعل. إذا اشتركنا في الفعل، فليس من الممكن بالنسبة لنا ألا نشترك في رد الفعل. في هذه الطريقة الأكثر عمقًا، نتحمل المسئولية عن كل فعل، تفكير وشعور لنا، ما يعني، أننا نتحمل المسئولية عن كل نياتنا... إنه، بالتالي، من الحكمة لنا أن نصبح مدركين للنيات الكثيرة التي تشكل خبرتنا، أن نفرز أية نيات تتحقق وأية نيات تؤثر، وأن نختار نياتنا بناءً على التأثيرات التي نريد إحداثها.

كانت هذه فقرة مغيرة للحياة بالنسبة لي. أدركت منذ فترة طويلة أنني كنت مسئولة عن حياتي، وأن كل اختيار يحدث نتيجة. لكن كثيرًا ما تبدو النتائج غير متوافقة تمامًا مع توقعاتي؛ ذلك لأنني كنت أتوقع شيئًا واحدًا لكني أقصد شيئًا آخر. نيتي للسعي الدائم

لإرضاء الآخرين، على سبيل المثال، أحدثت نتيجة غير مرغوب فيها: كنت أشعر بأنه يتم استغلالي واستخدامي في كثير من الأحيان، وجاء الأشخاص ليتوقعوا المزيد، والمزيد والمزيد مني.

لكن مبدأ النية ساعدني على إدراك أن المشكلة لم تكمن في الآخرين - بل كانت تكمن بي. لقد قررت أن أقوم بهذه الأشياء التي تنبع من حقيقة طبيعتي فقط - وأقوم فقط بالأشياء التي أسعدتني لأسعد الآخرين.

الشيء الذي أعرفه على وجه اليقين هو أنه أيًّا كان موقفك الآن، فإنك لعبت دورًا كبيرًا في إحداثه. مع كل تجربة، تبني حياتك، فكرة بعد فكرة، اختيار بعد اختيار. وأسفل كل واحدة من هذه الأفكار والاختيارات تكمن نيتك الأعمق. لهذا، قبل أن أتخذ أي قرار، أسأل نفسي سؤالًا واحدًا مهمًّا: *ما نيتي الحقيقية؟*

منذ قراءة هذه الفقرة في كتاب The Seat of the Soul، لقد رأيت مرارًا وتكرارًا كيف أن معرفة الإجابة عن هذا السؤال يمكن أن تكون بمثابة قوتك المرشدة. العكس أيضًا صحيح. عندما لا تختبر نيتك، ينتهي الأمر بك في كثير من الأحيان إلى نتائج تعوق تقدمك. شاهدت على مدار السنين عددًا كبيرًا للغاية من الأزواج الذين بقوا متزوجين في حين أنهم لا ينبغي أن يكونوا متزوجين، ببساطة لأن نياتهم كانت - الزواج فقط، بدلًا من الإشباع. وفي النهاية، كل زوجين من هؤلاء الأزواج كانت لديهم علاقات بحيث لم يكن هناك اعتبار للمودة، النمو، أو بناء حياة مستقرة.

إذا شعـرت بأنك عالق في حياتك وتريـد أن تمضي قدمًا، فابدأ باختبـار دوافعك السابقة. ألق نظـرة عن كثب - لقد تعلمت أن نيات الأكثـر صدقًا كثيرًا ما تكـون مختبئة في الظلال. اسأل نفسك: *كيف أحدثت نياتي التجارب التي أمر بها الآن؟ وإذا غيرت نياتي، فما هي النتائـج المختلفة التي سأحدثهـا؟* وأنت تتخذ الخيارات التي تحترم طبيعتـك، ستحصل علـى ما أعدته لـك الحياة بالتحديـد - فرصة تحقيق أكبر إمكاناتك.

لطالمـا كانت لـي علاقة رائعة مع المال، حتى عندما كان بالكاد لدي أي أمـوال تخصنـي. لم أخش قط من عـدم امتلاك الأموال ولم أكن مهووسـة مطلقًا بالأموال التي كنت أمتلكهـا. مثل معظم الأشخاص، يمكننـي تذكر كل راتب حصلت عليه في أي وقت. أفترض أننا نتذكر ذلـك لأن الراتـب يسـاعـد علـى تحديد قيمـة خدماتنـا - وللأسف بالنسبة لبعض الأشخاص؛ القيمة التي يضعونها لأنفسهم.

أدركت للمرة الأولى أن راتبي لم يكـن يناسبني عندما كنت أبلغ مـن العمـر ١٥ عامًا وأجنـي ٥٠ سنتًا في الساعة أجالـس فيها أبناء السيـدة "أبشيري" المشاكسين، وأرتب الملابس بعد ما كانت تخرج كل ملابسهـا تقريبًا من خزانتها في كل مـرة ترتدي فيها الملابس. غرفـة نومهـا كانت تبـدو دائمًـا مثـل نهاية اليـوم في آخـر فرصة للتخفيضات بمتجر ماسيز، مـع الأحذية والقلادات والفساتين ذات الألوان الزاهية مبعثرة في كل مكان. قبل أن تخرج من الباب مباشرة (دون أن تتـرك أيـة معلومة حول المكان الذي ستذهـب إليه أو كيف يمكننـي التواصل معها)، كانت تقـول: "أوه، بالمناسبة، يا عزيزتي، هـل تمانعين في ترتيب الأشياء قليلًا؟" حسنًا، أجل، بالتأكيد أمانع، والمـرة الأولـى التي "رتبت فيهـا الأشياء"، قمت بعمـل رائع للغاية، لقـد اعتقدت أنها ستدفع لي أجـرًا إضافيًّا عندما رأت كيف أنني لم

أنظف غرفتها فحسب بل نظفت أيضًا غرفة الأبناء. لم تدفع لي أجرًا إضافيًّا قط؛ لذا مضيت قدمًـا ووجدت وظيفة سأتقاضى عنها راتبًا أعلى - وظيفة بحيث اعتقدت أنه سيتم تقدير جهودي.

كان هنـاك متجر يبيـع السلع رخيصة الثمـن ولا يبعد عن متجر والدي، ولقد تم توظيفي هناك مقابل ١,٥٠ دولار في الساعة. كانت وظيفتـي هـي أن أحافظ على ترتيب الأشياء، أرفـف المتجر، وطي الجـوارب. لم يكن مـن المسموح لي بـأن أكون مسئولـة عن ماكينة تسجيـل المدفوعات النقدية أو أن أتحدث إلـى الزبائن. لقد كرهت الوظيفة. بعد ساعتيـن من بدء العمل، وجدت نفسي أحسب الدقائق لموعـد تناول وجبة الغداء، ثم أحسب موعـد الانصراف من العمل. حتـى وأنـا أبلغ مـن العمـر ١٥ عامًا عرفت فـي داخلي أنـه كان من المستحيـل أن أعيش بهـذه الطريقة، أو من المستحيـل كسب أموال بهذه الطريقـة. كنت أشعر بملل يفوق أي شيء قد شعرت به من قبل أو منـذ ذلـك الحين؛ لذا بعد مرور ثلاثة أيـام، تركت العمل وذهبت لأعمـل في متجـر والدي - بـدون أن أتقاضى *أي* راتـب. لم يعجبني العمـل هناك، أيضًا، لكن على الأقل يمكنني أن أتحدث إلى أشخاص وألا أشعـر بأن نشاطي قد استنفدته الساعـات. مع ذلك، عرفت أنه بغض النظر عن مدى رغبـة والدي في أن يتوسـع المتجر، لن يكون هذا المتجر جزءًا من حياتي المستقبلية.

بحلـول الوقـت الذي بلغـت فيه عامـي السابع عشـر، كنت أعمل فـي الإذاعـة، وأجنـي ١٠٠ دولار فـي الأسبوع. وذلـك عندما تقبلت

العائـد المادي. لقد قررت أنه بغض النظر عن أية وظيفة قد عملت بهـا في أي وقت مضى، فإنني أردت هـذا الشعور نفسه الذي انتابني عندمـا عملت للمـرة الأولى في الإذاعـة - الشعور بأنني *أحب هذا الأمر للغايـة، حتى إذا لم أتقاض راتبًا فسأحضر كل يوم، في الوقت المحدد وسأشعر بالسعادة لكوني موجودة هنا*. لقد أدركت بعد ذلك الشـيء الذي أعرفه على وجه اليقيـن: إذا كان بإمكانك أن تتقاضى راتبًـا لقيامك بالشيء الذي تحبه، فإن كل شيك راتب سيكون بمثابة مكافأة. امنح لنفسك مكافأة العمر: حقق شغفك، واكتشف ما تحبه، ثم قم به!

لـم أكـن *مطلقًا* مـن نوع الفتيـات التي تجـدف في ميـاه الشلالات، والتـي تمارس القفز بالحبال - هذه ليسـت الطريقة التي أعرف بها المغامـرة. هذا هـو الشيء الذي أعرفه على وجـه اليقين: المغامرة الأهـم في حياتنا لا يجب أن تشمل صعـود أعلى قمة أو أن نسافر في رحلة طويلة حـول العالم. الحماس الأكبر الذي يمكنك أن تصل إليه في أي وقت هو أن تعيش حياة أحلامك.

ربمـا أنت مثل العديد من النساء اللواتي تحدثت إليهن على مدار السنين واللواتي أجلن رغباتهن الأعمق لكي يتكيفن مع كل شيء آخر وأي شخص آخر. تتجاهلين إشارة التنبيه - هذا الهمس الذي كثيرًا مـا يأتي على شكل فراغ أو أرق - لترضي في النهاية بما تعرفين أنك ينبغـي أن تقومـي بـه. أفهم كيف أنه مـن السهل أن تبـرري: زوجك وأبنـاؤك يحتاجـون إليك؛ الوظيفة التـي تقبلينها تجعلـك في حالة بائسـة وتستلزم الكثير من وقتك. لكن ما الذي يحدث عندما تعملين بكـد في عمل غيـر مشبع - يستنفـد نشاطك، ويسلـب منك طاقتك الحياتية؟ ينتهي الأمر بك إلى الشعور بالإنهاك، والاكتئاب والغضب.

لست مضطرة إلى أن تضيعي يومًا آخر على هذا الطريق. يمكنك أن تبدئيـن من جديد. البـدء من جديد يبدأ بالنظر إلى الداخل. إنه يعني تخليص نفسك من التشتت والانتباه إلى هذه الإشارة التي كنت

تتجاهلينها. لقد تعلمت أنه كلما كانت الأشياء ضاغطة وفوضوية أكثر مـن الخارج، كنت بحاجـة إلى أن تشعر بمزيد مـن الهدوء المنبعث مـن الداخل. إنهـا الطريقة الوحيدة التي يمكنـك أن تتواصل بها مع المكان الذي يقودك إليه نشاطك.

قبل *سنوات عديدة*، بصفتي مراسلة تليفزيونية شابة في قناة دابليو جيه زي في مدينة بالتيمور، تم تكليفي بما كان يعتبر مهمة رائعة. تم إرسالي إلى مدينة لوس أنجلوس لأحاور بعض نجوم التليفزيون.

شعرت بالحماس في البداية. كانت فرصة لأثبت أنني محاورة بارعة - وحدي، دون المساعدة المعتادة لزميلي المذيع - ولأضيف بعضًا من طابع الشهرة إلى خبراتي المهنية. لكن عندما وصلت إلى ولاية كاليفورنيا، شعرت كما لو أنني سمكة صغيرة الحجم ألقيت في حوض السمك الخاص بهوليوود. بدأت أتشكك في قدراتي: *من أكون أنا لأعتقد أن بإمكاني الدخول في عالمهم بالفعل وأتوقع منهم أن يتحاوروا معي؟* تمت دعوة كل المراسلين الموجودين في كل أرجاء البلد. الحشود التي كانت حولنا تضم مقدمي نشرات الأخبار المحليين، ومراسلي الموضوعات التي تتعلق بالترفيه وأسلوب الحياة، كل واحد منهم حصل على خمس دقائق ليحاور أحد الممثلين من قائمة الموسم التليفزيوني القادم. بدأت أشعر بالانفعال، وأشعر بعدم الارتياح، وأشعر بأنني غير بارعة. ليس جيدًا بما فيه الكفاية أن أكون هناك مع كل هؤلاء المراسلين الآخرين من مدن أكبر والذين يفوقونني في الخبرات.

ومـا زاد الطيـن بلة، حدثتنـي مندوبة عن "بريسيـلا بريسلي"، والتـي كانـت موجودة هناك لتقديـم برنامج جديد - بمـا أنني كنت الشخص الحادي عشر في الصف لأتحاور معها - قائلة: "يمكنك أن تسأليهـا عن أي شيء، لكن أيا كان مـا تقومي به، فلا تذكري إلفيس بريسلـي، ستتصـرف". بالتالي الآن لم أكـن خائفة فحسب من هذا العالـم الجديد من "النجـوم" والممثلين عنهم - وإنمـا كنت أشعر أيضًا بأنني مكبوتة تمامًا.

كنـت أعمل مراسلة تليفزيونية منـذ أن كان عمري ١٩ عامًا. لقد حاورت المئات مـن الأشخاص في مواقف مختلفـة وتفاخرت بكوني قادرة على كسر حاجز الصمت وبناء ألفة. لكنني لم أكن معتادة على "النجوم" الحقيقيين. اعتقدت أن لديهم بعض الغموض، وأن كونهم مشهورين جعلهـم ليسوا مختلفين فحسب بل أيضًـا أفضل منا نحن الأشخاص العاديين، وكنت أجد صعوبة في معرفة كيف سأنجح رغم الصعوبات فـي إطار زمني مدته خمس دقائق بطـرح الأسئلة الأكثر صدقًا لكونها جريئة.

لسبـب ما - قد تسميها مصادفة؛ إننـي أسميها الفضل في أثناء العمـل - نُقلت مـن صف "بريسيلا بريسلي" لأحـاور ممثلًا كوميديًّا شابًّا كان قد بدأ مسلسله التليفزيوني الجديد والذي يسمى *Mork & Mindy*. مـا أعقب ذلك كان أكثر خمس دقائق بهجة، وجنونًا وتفردًا قـد أمضيتها علـى الإطلاق في حوار مع أكثـر شخص مشهور/ أكثر إنسان تحررًا، وتفردًا وتهورًا قد قابلته على الإطلاق.

لا أتذكــر أي كلمــات ذكرتها (لكنني أعرف أننــي بالكاد قلت أي شــيء). كان بمثابة نبع من الطاقة. أتذكــر أنني فكرت: *أيا كان هذا الرجــل، فسيكــون له شــأن كبير*. لم يكــن يخشى مــن أن يكون على طبائعــه الكثيرة. لقــد استمتعت كثيرًا باللعب مــع "روبين ويليامز"، وتعلمــت في هــذه اللحظة أن أذهب إلــى حيث يأخذنــا الحوار. كان مجنونًا، واضطررت إلى أن أنسجم مع الوضع.

لذا عندما جاء دوري لمحاورة السيدة "بريسيلا"، تلقيت الدرس بالتأكيد: لا يمكنك أن تحقق أي شيء مفيد إذا عرقلت نفسك.

لقــد طرحت عليهــا سؤالًا حــول "إلفيــس بريسلــي"، ولكنها لم تنصرف. في الواقع، لقد تفضلت علي برد.

إذا لــم تعلمك الحياة أي شيء آخر، فاعرف هذا: عندما تحصل على الفرصة، استغلها.

إن أكبر أخطائي في الحياة كانت نتيجة إعطاء قوتي لشخص آخر – كنت أعتقد أن الحب الذي كان على الآخرين منحي إياه أهم من الحب الذي كان يجب أن أمنحه لنفسي. أتذكر حين كنت أبلغ من العمر ٢٩ عامًا وفي علاقة مبنية على الأكاذيب والخداع، جاثية على ركبتيَّ أبكي بعد أن حط الرجل، مرة أخرى، من شأني. كنت أنتظره طوال المساء – لم يحضر في الموعد، ووصل بعد ساعات من الموعد الذي اتفقنا عليه، ولقد تجرأت على أن أسأله عن سبب تأخره. أتذكر أنه وقف عند المدخل وقذفني بهذه العبارات: "المشكلة تكمن بك، يا فاتنة، أنك تعتقدين أنك مميزة". عند هذه النقطة انصرف مسرعًا وأغلق الباب في وجهي.

لقد نشأت وأنا أشاهد إحدى قريباتي والتي تدعى "أليس" وهي تتعرض للإيذاء البدني من قبل شريكها، ولقد تعهدت بألا أتعرض أبدًا لهذه المعاملة. لكن الجلوس هناك على أرضية المرحاض بعد أن أنصرف، رأيت بوضوح شديد أن الفرق الوحيد بين "أليس" وبيني كان أنني لم أتعرض للضرب. الرجل كان مخطئًا: لم *أكن* أعتقد أنني مميزة – والمشكلة كانت تكمن في هذا الأمر. لماذا كنت أسمح لنفسي بأن يتم التعامل معي بهذه الطريقة؟

حتـى مع هذه الـرؤى، فقد استغـرق مني الأمر عامًـا آخر لأنهي العلاقة. ظللت آمل وأدعـو أن تتحسن الأمور، وأنه سيتغير. لم يتغير مطلقًـا. بدأت أدعـو أن يمنحني الله القوة لأنهـي العلاقة. لقد كنت أدعو وأنتظـر أن أشعر بالتحسن وأنتظر وأنتظـر. طوال الوقت كنت أكرر أنماطي القديمة نفسها.

إلـى أن جاء يوم وقد منحني الله قوة. بينما كنت أنتظر الله، كان الله ينتظرنـي. كان ينتظرني لأتخـذ قرارًا إما أن أواصل الحياة التي كانت مقدرة لي أو أكون مختنقة بالحياة التي أعيشها. أدركت حقيقة أنني على ما يرام كما أنا. إنني مكتفية بنفسي.

هذا الإلهام أحدث معجزته الخاصة. في ذلك الوقت تقريبًا أتت إلـيَّ رسالة لأتقدم لاختبارات برنامج حواري في مدينة شيكاجو. إذا ظللـت عالقة في هـذه العلاقة، حياتي كما أعرفهـا ما كانت لتحدث أبدًا.

مـا حقيقة حياتك؟ من الواجـب عليك أن تعـرف الحقيقة. لكي تعرف، أعـرف أن الحقيقة هـي التي تشعر فيهـا بالرضا والصواب والمحبـة. (الحب لا يؤذي، لقد تعلمت هذا الأمـر في السنوات التي تلـت بلوغ عامي الـ ٢٩. إنـه لشعور جيد بالفعـل). الحقيقة هي التي تتيح لك العيش كل يوم بإخلاص.

كل شـيء تفعلـه وتقولـه يظهر للعالـم طبيعتك. فلتكـن هذه هي الحقيقة.

لن أنسى أبدًا اللحظة التي قررت فيها أن أختار نفسي دائمًا. أتذكر ما كنت أرتديه (كنزة ذات ياقة ضيقة وبنطالًا فضفاضًا)، وحيثما كنت أجلس (في مكتب مديري)، وشكل المقعد وكيف كان الشعور (قماش بيزلي بني اللون، عميق للغاية ومحشو أكثر من المطلوب) - عندما قال مديري، المدير العام لمحطة بالتيمور التليفزيونية: "يستحيل أن تنجحي في مدينة شيكاجو. أنت تسيرين على لغم أرضي ولا يمكنك حتى رؤيته. أنت تنتحرين مهنيًّا".

لقد استخدم كل الوسائل التي يمكنه جمعها ليغريني بالبقاء - المزيد من الأموال، سيارة تابعة للشركة، شقة سكنية جديدة، وأخيرًا التخويف: "ستفشلين".

لم أكن أعرف ما إذا كان محقًّا. لم تكن لدي الثقة لأؤمن بأنه بإمكاني النجاح، لكني استجمعت شجاعتي لأخبره قبل النهوض والانصراف قائلة: "أنت محق، قد لا أنجح وقد أسير على الألغام الأرضية. لكن إذا لم تود بحياتي، فسأظل أنمو على الأقل".

في هذه اللحظة، اخترت السعادة - السعادة الدائمة التي تبقى معي كل يوم لأنني قررت ألا أخاف وأمضي قدمًا.

البقاء في مدينة بالتيمور كان يمكن أن يكون الخيار الآمن لاتخاذه. لكن أثناء وجودي في مكتب مديري، عرفت أنني إذا

سمحت له بأن يتعود على بقائي، فإنه سيؤثر في الطريقة التي أشعر بها حول نفسي إلى الأبد. كنت أتساءل دائمًا ما الذي كان سيحدث. هذا الخيار الوحيد غيَّر من مسار حياتي.

إنني أعيش في حالة من الرضا المبهج (تعريفي للسعادة)، مدعومة بشغف لكل شيء ملتزمة تجاهه: عملي، زملائي، منزلي، امتناني لكل نفس آخذه في حرية وسلام. وما يجعل من الأمر أجمل هو معرفة أنني أحدثت هذه السعادة بالتأكيد. الأمر كان من اختياري.

يمـر *الوقت سريعًـا*. هـؤلاء الأشخاص منكـم الذين لديهـم أطفال مدركون دائمًا لهذه الحقيقة - لأن أبناءكم يظلون يكبرون وينضجون. هدفنا جميعًا هو أن نظل نكبر، أيضًا، نتطور لأفضل حياة ممكنة لنا.

في مـكان ما في أعماقي، حتى عندما كنـت مراهقة، استشعرت دائمًـا أن شيئًا أكبر مخبأ لـي - لكنه لم يتعلق بتحقيق ثروة أو شهرة قـط. كان يتعلق بعملية السعي الدائم لأكـون أفضل، ولأتحدى نفسي لأحقق التميز على كل الأصعدة.

الشـيء الذي أعرفه على وجه اليقين هو: فقط عندما تجعل هذه العمليـة هدفـك يمكن لحياتك التـي تحلم بها أن تتبـع ذلك. هذا لا يعنـي أن عمليتك ستقودك إلى الثروة أو الشهرة - في الواقع، حلمك قـد لا تكون له علاقة بالرخاء المادي وكل شيء له علاقة بخلق حياة مليئة بالبهجة، حياة بدون ندم وراحة الضمير. لقد تعلمت أنه، أجل، الثـروة هي أداة تعطيك خيارات - لكنها لا يمكن أن تعوض عن حياة لم تُعَشْ علـى أكمل وجه، ولا يمكنها أن تخلق شعورًا بالسلام داخلك بالتأكيد. المغزى من كونك حيًّا هو أن تصبح الشخص الذي كان من المقدر أن تكون عليه، أن نكبر وننضج مرة بعد مرة.

أؤمـن بأنه يمكنك أن تقوم بذلك فقـط حين تتوقف لفترة طويلة إلـى حـد كافٍ لسماع الهمسـ القائل بأنك ربما تكـون غير ملحوظ،

الصــوت الخافت الذي يدفعك في اتجـاه رسالتك. وما الذي يحدث بعــد ذلك؟ تواجه التحــدي الأكبر من بين كل التحديــات: أن تتحلى بالشجاعــة لتنشد حلمك بغض النظر عما سيقولــه أو يفكر فيه أي شخص آخر. أنت الشخص الوحيد الحي والذي يمكنه رؤية صورتك الأشمــل - وحتى لا يمكنك رؤيتها كلها. الحقيقة هي بقدر ما تخطط وتحلــم وتمضي قدمًــا في حياتك، يجــب أن تتذكر أنــك تعمل دائمًا بالتزامن مع حركة وطاقة الكون.

تحرك في اتجاه هدفك مع كل القوة والنشاط الذي يمكنك جمعه - ثــم حرره، تطلــق خطتك للقوة الأكبر منك وتتــرك حلمك يتكشف كما لو أنه تحفة فنية وحده. أحلم أحلامًا كبيرة - كبيرة للغاية. اعمل بكــد - بكــد للغاية. وبعــد أن تكون قد بذلت أقصى مــا يمكنك فعله، استسلم تمامًا للقوة.

الاندهاش

"تنطوي كلمة السؤال على كلمة جميلة -
وهي السعي. إنني أحب هذه الكلمة".
- إيلي فيزيل



لـم *أعد أضع* قائمة بقرارات العام الجديد. ومع ذلك، أفكر مليًّا في مطلع كل عام بشأن كيفية الاستمرار في المضي قدمًا.

فـي صبـاح أحـد أيام العـام الجديد، كنـت أجلس فـي شرفتي الأماميـة في هـاواي، المطلة علـى المحيط، أتأمل. كنـت أدعو الله أن أكـون أكثر عزمًا حـول كوني واعية تمامًا، أسمـح لكل تجربة بأن تقربني إلى جوهر الحياة الأعمق.

بحلـول الليل تمـت الاستجابة إلـى دعواتي فـي المواجهة الأكثر روحانية وعمقًا والتي قد واجهتها في أي وقت مضى.

كنـت أتنـزه أنا وصديقي "بـوب جرين". غربـت الشمس، تاركة خيوطًـا من الأشرطة الأرجوانية في السماء. تتحرك السحب مبتعدة عن الجبـل وتنتشر على المحيط، وبها منفـذ صغير فقط يمكننا أن

نـرى من خلالـه القمر. كل مـا حولنـا كان ضباب السحـب وفراغًا واضحًا فقط من توهج السماء مع ضوء الهلال.

قال بوب: "انظري إلى هذا. يبدو مثل شعار شركة دريم ووركس. أرغب في أن أتسلق وأجلس هناك وأنا أحمل صنارة الصيد.

كان المشهد خياليًّا.

بينما واصلنـا سيرنا، استدار إليَّ "بوب" وقـال: "توقفي لدقيقة واحدة".

توقفت.

همس قائلًا: "هل يمكنك سماع ذلك؟".

أمكننـي سماعـه - ولقد فاجأنـي. "ذلك" كان صـوت الصمت. هـدوء مطلق وتـام. إلى حـد أننـي لا أزال أسمع دقات قلبـي. أردت أن أكتـم أنفاسي؛ لأنه حتى الشهيق والزفير كان بهما تنافر. لم تكن هناك حركة، أو نسيم هواء، لم يكن هناك تمييز للهواء على الإطلاق حتـى كان صوت لا شيء وكل شيء. بـدا الأمر كأنه كل أشكال الحياة ... والموت... وما وراء ذلك يتجمع في مكان واحد، ولم أكن موجودة فـي المكان فحسـب، بل كنت *جـزءًا من المـكان* أيضًـا. كانت هذه اللحظـة الأكثر سلامًا، وتناغمًا وإدراكًا لم أمر بمثلها على الإطلاق. لقد كانت جنة الله على الأرض.

وقفنـا هناك لأطول فترة زمنية. نحـاول ألا نتنفس، في حال من الاندهاش، أدركت أن هذا ما كنت أبحث عنه في وقت مبكر من اليوم. هذا هو معنى "اطلب، وسيمنح... اسع، وستجد". *هذه* اللحظة كانت

بالتأكيد "جوهر الحياة الأعمـق". وما أعرفه على وجه اليقين: هذه اللحظـة دائمًـا مـا تكـون متاحـة لنـا. إذا استرجعـت لحظات من حياتـك - اللحظات الجنونية، واللحظات المليئـة بالضوضاء - فإن الهدوء سيكون في انتظارك.

هذا الهدوء هو أنت.

هـذا ما أسميه باللحظة التي "لا تنسـى". أردت أن أحتفظ بهذه اللحظة للأبد، ولقد احتفظت بها. أحيانًا أكون في وسط اجتماع، مع أشخاص مصطفين خارج بابي، وآخذ شهيقًا فقط وأعود بذهني إلى الطريق، السحب، القمر... الهدوء، السلام.

إننـــي *كثيرًا مــا أواجه أمورًا* لا يكـون لديَّ يقين منهــا على الإطلاق. لكنني أؤمــن بالمعجزات بالتأكيد. بالنسبة لي، المعجزة هي التحلي بالبصيـرة أثنــاء رؤيـة العالم. وهـي معرفـة أن هناك دائمًــا أملًا وفرصــة حين لا يبدو أيهمــا موجودًا. العديد مــن الأشخاص يكونون قريبيــن للغايـة من المعجــزات لدرجة أنه حتى عندمــا تلوح معجزة واحــدة في وجههم، يسمونها مصادفة. أسميهــا كما أراها. بالنسبة لــي، المعجزات هي تأكيـد على أنه توجد قوى أكبــر منا حاضرة في المشهـد. أؤمن بأن المعجزات لا تحدث أحيانًا فقط وإنما تحدث كل يوم، إذا كنا متقبلين لرؤيتها.

فــي حياتي الخاصة، كثيرًا ما تتضمن المعجزات أبسط الأشياء، مثـل كوني قادرة على الركض لمسافــة ثمانية كيلومترات في أقل من خمسين دقيقــة. أو كوني منهكة بعد الركض لمسافة طويلة وتعطشي إلــى طبق من حســاء الفلفل الأحمر والطماطم - ثـم دخول المطبخ لأكتشف أن أمي الروحية، السيدة "إي"، تركت لي بعض الحساء على الموقـد. المعجزة تتمثل في مشاهدة غــروب الشمس في لون ثمرات الخوخ المقطرة ورؤيتها وهي تتحول إلى ثمرات العليق بنهاية تنزهي في المساء. المعجزة تتمثل في وجود الرمان، والكيوي، والمانجو في طبـق جذاب لتناولها في وجبة الإفطار. المعجزة تتمثل في الإعجاب

بزهـور الفاوانيا ورديـة اللون التي أقطفها مـن حديقتي وأضعها في حجرة نومي. المعجزة تتمثـل عندما تتوقف شاحنة صغيرة خضراء اللـون على الطريق وتميل شابة خـارج نافذة الشاحنة لتصيح: "أنت أفضل معلمة على شاشة التليفزيون!" - وهي نفسها معلمة في رياض الأطفال. المعجزة تتمثل في صوت الطيور وأغانيها الفردية واللحظة التـي أتسـاءل فيها: "*هل تغنـي لبعضهـا البعض، لأنفسهـا، أو ليتم سماعها فقط؟*".

المعجـزة هـي الفرصـة للتمـرغ فـي العشـب مـع كل كلابـي - والاستمتـاع بيـوم عطلـة كامل يمتد أمامـي بـدون أي التزامات، أي خطـط، أو أي مكان للذهاب إليه. المعجـزة تتمثل في فرصة العودة لنفسي بعد أسبوع من الخـروج، الخروج، الخروج ويكون لدي الوقت لأكون - وحـدي في النهاية. أحدث سلامًا في شرفة الكوخ الخشبي، أوراق النباتـات تحدث خشخشة مثل الميـاه، الإوز حديثة الولادة في البركـة مع أمهم لتعلمها السباحة. المعجزة تتمثل في الشعور ببهجة هذه الحياة الرائعة - وأن أحظى بفرصة عيش الحياة بصفتي امرأة حـرة. إذا لم أكـن أعرف أي شـيء بالتأكيد، أعـرف أن المعجزات الكبيـرة التي ننتظرها تحـدث أمامنا مباشرة، في كل لحظة، مع كل نفس. افتح عينيك وقلبك وستبدأ في رؤيتها.

التقدم في العمر هو أفضل شيء قد حدث لي على الإطلاق.

أستيقظ على عبارات الشكر في الصباح المعلقة على حائط مرحاضي من كتاب "ماريان ويليماسان" Illuminata. أيا كان العمر الذي أبلغه، أفكر في كل الأشخاص الذين لم ينجحوا نجاحًا عظيمًا قط. أفكر في الأشخاص الذين أتتهم الرسالة قبل أن يدركوا جمال وعظمة الحياة على كوكب الأرض.

أعرف على وجه اليقين أن كل يوم يحمل بداخله فرصة رؤية العالم بتعجب.

كلما تقدمت في العمر، قل التحمل الذي لدي للمساعي عديمة الأهمية والسطحية. هناك ثروة لا علاقة لها بالدولارات، ثروة تأتي من منظور وحكمة الانتباه إلى حياتك. إن بها كل شيء لتدرسه لك. والشيء الذي أعرفه على وجه اليقين هو أن بهجة التعلم بشكل جيد هي المكافأة الكبرى.

لقد سمعت قصصًا رائعة بالفعل على مدار السنوات، حول كل موقف إنساني تقريبًا، الصراع، الهزيمة، الانتصار، المرونة. لكنني نادرًا ما كنت متخوفة أكثر مما كنت عليه حين سمعت قصة "جون دياز".

في شهر أكتوبر من عام ٢٠٠٠، كان "جون" على متن رحلة طيران الخطوط الجوية السنغافورية التي تحمل رقم ٠٠٦ عندما انفجرت عند الإقلاع. ثلاثة وثمانون شخصًا ماتوا في اشتعال النيران. "جون" و٩٥ شخصًا آخر قد نجوا. "جون" - الذي يصف نفسه باعتباره من نوعية الرجال الصرحاء للغاية، التنافسيين والواقعيين - لا يزال يتحمل الألم الجسدي من إصاباته. لكنه بطرق أخرى أكثر حيوية مما كان عليه من قبل أن يمر عبر ألسنة النيران حرفيًّا.

أقلعت الطائرة في أحوال جوية شبيهة بالإعصار. قبل أن يصعد "جون" على متن الطائرة، أخبره حدسه بألا يصعد على متن الطائرة. لقد اتصل بالخطوط الجوية عدة مرات - "هل أنتم متأكدون أن هذه الطائرة ستقلع؟" - لأن الجو كان يعصف بشدة. وعندما نظر خارج النافذة في أثناء تحرك الطائرة، كل ما كان يستطيع رؤيته هو الأمطار. كان يجلس في المقاعد الأمامية للطائرة وشاهد مقدمة الطائرة وهي تصعد.

لكن طائـرة الخطوط الجوية السنغافورية مـن طراز بوينـج ٧٤٧ قد هبطت في مهبط الطائرات الخطأ.

شعـر فـي البدايـة باصطـدام بسيـط (اصطـدام الطائـرة بحاجـز أسمنتي)، يتبعه اصطـدام كبير بجواره مباشـرة كما لو أن شيئًا (جرافـة) أحدث ثقبًا فـي جانب الطائرة بالقـرب من المقعد الـذي يجلس فيه مباشرة. تم تفكيك مقعـده وألقي جانبًا. يمكنه أن يشعر بأن الطائرة تتحرك في تمايل وتدور إلى آخر مهبط الطائرات، ثم توقفت. بتعبيره:

"بعـد ذلك وقع انفجار... قذيفة كبيرة ظهرت وأصابتني حتى وصلـت إلى مقدمـة الطائرة ثم ارتـدت بشكل مستقيـم، يكاد يشبه مـا يحـدث في الأفـلام. بعد ذلـك كان يوجد هذا الـرذاذ من وقود الطائـرات مثـل النابالم - أيـا كان ما اصطدمت بـه ... اشتعل مثل الشعلة.

ورجـل مهـذب، رجل آسيـوي مهذب، أتـى مسرعًا إلـيَّ، وجسده بالكامل محترق. كان يمكننـي رؤية كل ملامحه، وكانت هناك نظرة مـن التعجب علـى وجهه - كمـا لو أنه لم يعـرف حتى أنـه كان ميتًا ومحترقًـا. ولقد تخيلت، حسنًا، لابد أنني سأكون مثله. اعتقدت عند هذه المرحلة أنني كنت ميتًا بالفعل".

سألـت "جون" إذا كان يؤمن بأن مـا أنقذه كانت العناية الإلهية. قـال لا. قـال إن مـا ساعـده علـى الخـروج كان مكانه فـي الطائرة والتفكيـر السريع: ليحمي نفسه من الأدخنـة وألسنة النيران، غطى

رأسه بالحقيبة المصنوعة من الجلد والتي نصحوه بعدم حملها، ثم بحث عن باب الطائرة وواصل التحرك.

شارك بعد ذلك شيئًا لا أزال أفكر فيه حتى يومنا هذا.

قال "جون"، الطائرة من الداخل كانت "أشبه بقصيدة الجحيم لـ"دانتي"، مع أشخاص مقيدين بمقاعدهم، يحترقون فقط. بدا الأمر كأن الروح تخرج من أجسادهم - بعض الأرواح كانت أكثر إشراقًا من الأرواح الأخرى - اعتقدت أن إشراق وظلام الأرواح كانا يعبران عن الطريقة التي عاش بها المرء حياته". يقول "جون" إن هذه التجربة - يرى ما يمكن أن يصفه فقط بالأرواح، طاقة من الضوء تخرج من الأجساد وتطفو فوق ألسنة النيران - قد غيرته، جعلته شخصًا أكثر تعاطفًا. وبالرغم من أنه ما زال لا يسمي موته الوشيك معجزة، فإنه يقول: "أريد أن أعيش حياتي بحيث عندما تخرج روحي، تكون مشرقة للغاية".

الشيء الذي أعرفه على وجه اليقين هو: إنها لهدية رائعة أن تكون حيًّا على هذا الكوكب الجميل. وأريد أن يكون وقتي هنا مشرقًا بقدر الإمكان.

أعـرف علىٰ وجه اليقين أنه لا يوجـد معنىٰ حقيقي للحياة دون وجود عامل روحاني.

الروح بالنسبة لي هي جوهر طبيعتنا. لا تتطلب أية قناعة معينة. هـي كما هي. ومفتـاح هذا الجوهر هو كونك مـدركًا للوقت الحاضر ببساطة. هي متحولة. هي تعيد تعريف ما يعنيه أن تكون حيًّا.

الروحانية يمكن أن تكـون شيئًا عاديًّا - واستثنائيًّا - مثلما توجه انتباهك بكامل قوته وبنسبة مائة بالمائة لشخص آخر، دون التفكير حول ما هو الشيء الآخر الذي تحتاج إلى القيام به بعد ذلك مباشرة. أو بذل جهد للقيام بشيء مفيد لشخص ما. أو أن تبدأ يومك بلحظة كاملـة مـن الصمت. أو الاستيقـاظ على استنشـاق القهوة، "تذوق" رائحتهـا عبر حواسك، تجعـل من كل رشفة متعـة كاملة، وعندما لا تعود متعة كاملة، تضعها جانبًا.

الشـيء الـذي أعرفه على وجـه اليقين هو: الإشـراق في حياتك يأتي، مع كل نَفَس تأخذه.

تنفس بهدوء.

حياتي بأكملها بمثابة معجزة. وكذلك حياتك أنت. هذا ما أعرفه على وجه اليقين.

بغض النظر عن كيفما أصبحت – سواء كنت شخصًا مرغوبًا فيه أو جئت "مصادفة" (كما تم اعتباري لسنوات عديدة) – فإن كونك هنا لتقرأ هذه الكلمات أمر رائع.

أقول هذا دون أن أعلم تفاصيل حياتك. الشيء الذي أعلمه هو أن كل امرأة تحمل قصة الأمل والأسى، الانتصار والخسارة، الخلاص، الإشراق الخاصة بها.

الجميع حصل على حصته من دروس الحياة. مدى تعلمك من هذه الدروس بشكل جيد هو أمر يرجع إليك.

عندما تختار أن ترى العالم باعتباره حجرة دراسية، تفهم أن كل التجارب موجودة هنا لتعلمك شيئًا حول ذاتك. وأن رحلة حياتك تتعلق بأن تصبح على طبيعتك أكثر. معجزة أخرى: من المتوجب علينا جميعًا أن نشارك في الرحلة.

التجارب الأصعب كثيرًا ما تكون التجارب التي تعلمنا الدروس الأكبر. كلما ظهرت في طريقي مشكلة أحاول أن أسأل نفسي: "ما هذه المشكلة بالفعل، وما الشيء الذي من المفترض أن أتعلمه من

هذه المشكلة؟" فقط حين أفهم ما هو الدرس الحقيقي أتخذ القرار الأفضل - وأنضج من التجربة.

بعد كل شيء حدث لي في كل سنواتي على كوكب الأرض هذا، الشيء الذي أفتخر به أكثر هو أنني أظل منفتحة على التطور. أعرف أن كل مواجهة حقيقية لها معنى تجريدي. وأنا منفتحة على رؤية كل الأشياء.

كنت محظوظة بقدر كبير لأمضي بعض الوقت في فيجي قبل عدة سنوات، وبينما كنت هناك، أحببت مشاهدة الأمواج وهي تتحطم برفق على الشاطئ.

أفكر في كل موجة صغيرة كما لو أن كل واحد منا في البحر الذي هو الحياة. نؤمن بأننا جميعًا مختلفون للغاية، لكننا لسنا مختلفين. نكسو أنفسنا بأعراف وملابس الطموح، المعاناة والانتصار، التضحية والخسارة - وسرعان ما ننسى طبيعتنا بالفعل.

في صباح أحد الأيام وأنا جالسة أشاهد الأمواج، أرسلت رسالة إلى صديقي الشاعر "مارك نيبو" عبر البريد الإلكتروني، والذي يعادل كتابه Book of Awakening عامًا من الدروس اليومية لعيش حياة أكثر تخطيطًا. كان رد "مارك" عبر البريد الإلكتروني كالتالي:

تسألين عن الشعر

تسألينني من جزيرة بعيدة للغاية
تبقى غير ملوثة. أن تمشي بهدوء
إلى أن تتحدث المعجزة في كل شيء
هو الشعر. تريدين البحث عن الشعر
في داخلك وفي الحياة اليومية، وأنت

تبحثين عن الأحجار على الشاطئ. على بعد
٦٤٣٧ كيلومترًا، وبينما تغطي الشمس
الثلج، ابتسم. وفي هـذه اللحظة، أنت القصيدة. بعد
سنوات من البحث،
لا يسعني سوى أن أقول إن البحث عن
الأشياء الصغيرة البالية في الأعماق
هـو فن القصيدة. لكـن الاستماع إلى مـا يقولونه هو
الشعر.

لم أفكر في الشعر بهذه الطريقة من قبل قط. لكن بما أنني كنت أجلس على طـرف الجزيرة، كنت أشعر أن ما قاله "مارك" في بقية رسالته على البريد الإلكتروني كان صحيحًا أيضًا:

"بالنسبة لي، الشعر هو كلام الروح غير المتوقع. إنه المكان الذي تتصل فيه الروح بالحياة اليومية. إنه يتعلق بشكل أقل بالكلمات ويتعلق بشكل أكبـر بإيقاظ الشعور بالحياة والذي نحمله داخلنا منذ الـولادة. الشعـر هو أن تمشي بهدوء إلـى أن تتحدث المعجزة في كل شـيء، سواء دونّاه أو لم ندوّنه. أعترف بأننـي بدأت أرغب في كتابة قصائـد رائعة، فقط لتمزقها الحياة ووصولًا إلى الرغبة في اكتشاف قصائد صادقة، والآن في النصف الثاني من الحياة، أشعر بالتواضع والحماس لرغبتي في أن أكون أنا موضوع القصيدة!".

هـذا، بالتأكيد، طموح جدير بأن أتمسك به: ألا تقدر قيمة الشعر فحسب، وإنما تكون أنت القصيدة أيضًا.

الروحانية بالنسبة لي هي إدراك أنني متصلة بطاقة كل المخلوقات - أنني جزء من المخلوقات - وهي دائمًا جزء مني. أيا كانت التسمية أو الكلمة التي نستخدمها لوصف "المخلوقات" فإن ذلك لا يهم.

الكلمات غير كافية تمامًا. الروحانية ليست ديانة. يمكنك أن تكون روحانيًّا ولا يكون لديك سياق ديني. العكس صحيح، أيضًا: يمكن أن تكون ورعًا للغاية دون أبعاد روحانية، مجرد عقيدة.

الروحانية ليست شيئًا أؤمن به، بل هي ما أنا عليه وما أكون عليه. معرفة هذا الأمر أحدثت كل الفرق. تتيح لي العيش دون خوف. ولتوضح الهدف من خلقي. وسأكون جريئة إلى حد كبير لأقول بكل تأكيد إنها أعظم اكتشاف في الحياة: أن تدرك أنك أكبر من جسدك وعقلك.

على مدى السنوات، قرأت المئات من الكتب التي ساعدتني على أن أصبح أكثر تناغمًا من الناحية الروحية. أحد هذه الكتب على وجه الخصوص، A New Earth، للكاتب "إيكهارت تول"، كان له صدى عميق بداخلي لدرجة أنه أحدث تغييرًا في الطريقة التي أنظر بها إلى نفسي ولكل الأشياء. الكتاب يتعلق في الأساس بإدراك أن أفكارك لا تعبر عنك، ثم رؤية، الطريقة التي يسيطر بها عقلك الذي يستند إلى الغرور على حياتك، وتغيير تلك الطريقة.

السماح لطبيعتك الحقيقية – ذاتك الروحانية – بأن تقود حياتك يعني أنك ستتوقف عن المقاومة وتتعلم السير مع حركة حياتك. أقتبس من كتاب A New Earth: "هناك ثلاث كلمات تحمل سر فن الحياة، سر كل النجاحات والسعادة: الاندماج مع الحياة. كونك مندمجًا مع الحياة يعني كونك مندمجًا مع ما يحدث الآن. بعد ذلك تدرك أنك لا تعيش حياتك، وإنما الحياة تعيشك. الحياة هي الفنان، وأنت الفن".

البهجة والحيوية اللتان يكونان مصدرهما كونك الفن لا يضاهيهما أي متعة يمكنك تخيلها. لقد عرفت أن ما يتطلبه الأمر هو أن تكون ملتزمًا تجاه اختبار جوهر الحياة الروحاني. وهذا، كما قلت في حوار مع "إيكهارت تول"، قرار تتخذه يوميًّا: أن تكون مندمجًا في العالم ولا تكون تابعًا له.

هل تتذكرون الإشاعات على الإنترنت حول عام ٢٠١٢؟ بالنسبة لهؤلاء الذيـن ليسوا مطلعين علـى توقعات التغيرات العالميـة (التي تستند جزئيًـا إلى دوائر تقويم المايا)، يكفي القول إن بعض الأشخاص قد توقعوا انهيارًا كارثيًا للحضارة الإنسانية، بينما توقع الآخرون عصـرًا من التحول الروحاني.

بالتأكيـد لا أحـد يمكنـه أن يتوقع المستقبـل، لكن شيئًـا واحدًا أعرفـه على وجـه اليقين وهو قوة النية. ونيتي هـي أن أتعامل مع كل عـام باعتباره وعدًا كبيـرًا. لا يوجد سقف لطموحاتـي: آمل أن أقوم بـدوري، في داخلي وفي العالم، أن أحدث تغييرًا يتيح لنا العيش على نحـو أكثر صدقًا، ومودة، وبداهـة، وإبداعًا وتعاونًا. هذا هو مفهومي عن التطور الروحاني. مفهومي عن الثورة الروحانية!

لقـد اختـرت أن أرى عـام ٢٠١٢ باعتباره بداية عـام جديد من المواءمة؛ لأن التبصر يأتي مع المواءمة. عندما تكون منحازًا لرغبة قلبـك، عندما تكون علـى وفاق مع الشخص الذي مـن المفترض أن تكـون عليه وكيف من المفترض أن تساهـم في كوكب أرضنا الرائع، تشعر بتغيير في نفاذ البصيرة. تبدأ تلاحظ أوقاتًا مما يسميه بعض الأشخاص بالفرص السعيدة لكنني أحـب أن أسميها الروعة. لأنني عندمـا أقوم بـكل شيء مـن المفترض أن أقوم بـه للمحافظة على

سلامــة عقلي، جسـدي وروحي، أندهش باستمــرار من مدى اتضاح التجارب الأخرى. كما لو أن هذا السطر الجميل من رواية الخيميائي للمؤلـف "باولو كويلـو" قد تحقق: "عندما تريد شيئًـا، يتعاون الكون كله لتحقيق الشيء الذي تريده".

هدفي هو: أن أظل منفتحة على كل ما يجب أن يقدمه الكون كله. كل عام. كل يوم.

أحد الأشياء التي كثيرًا ما أدعو الله أن يحققها هي: أرجوك أن تظهر لي طبيعتي الحقيقية.

قد يبدو هذا كأنه سؤال غريب. لكن بينما أخوض الحياة، أريد ألا تغيب عن بصري أبدًا حقيقة وجودي. أحد الاقتباسات الحياتية المفضلة لي جاء على لسان الفيلسوف الفرنسي "بيير تيلارد دي شاردان": "لسنا بشرًا لدينا تجارب روحانية. نحن كائنات روحانية لديها تجارب حياتية".

إن الرغبة الوحيدة والكبرى لقلبي هي جعل هذه التجربة هادفة وشاعرية بقدر الإمكان بالتأكيد.

تنفس معي للحظة. ضع يديك على معدتك وأشعر بها وهي تتمدد وأنت تأخذ شهيقًا، ثم دعها تنقبض وتنكمش وأنت تأخذ زفيرًا. هذا التسلسل يحدث، بمتوسط، ٧٢٠ مرة في الساعة، أي أكثر من ١٧٠٠٠ ألف مرة في اليوم - بدون حتى أن تفكر في الأمر.

المعجزة البيولوجية للتنفس سهلة للغاية لاعتبارها أمرًا مسلمًا به، لكن من حين إلى آخر أصمت تمامًا لكي ألاحظ الأمر. وعندما ألاحظ: واو! بالتأكيد أندهش من المعجزة وهي الحياة.

السير دون أن أرتدي حذاء على سجادة أرضية جديدة من العشب المشذب. واو، إنه لشعور جيد للغاية!

اندهاش آخر: كل ليلة في وقت غروب الشمس، يجتمع الأصدقاء والجيران في شرفتي الأمامية لمشاهدة ما نسميه أفضل عرض على كوكب الأرض. نلتقط صورًا ونقارن تغيرات لون كل عرض ضوء رائع بينما تغرب الشمس تحت خط الأفق.

في أحد الأيام منذ وقت ليس ببعيد أمطرت السماء لمدة أربع ساعات متتالية. هطلت الأمطار بغزارة وبشكل متواصل، ثم توقفت فجأة. واو! كل شيء - الأشجار - الأسوار، السماء - كان متوهجًا.

بالنسبة لي، الطبيعة هي مفاجأة عظيمة وكبيرة بعد أخرى، وأحيانًا تكون هداياها الصغرى هي الهدايا التي تفتح قلبي على

توهجها. كهدية لحفل ميلادي في أحد الأعوام، أهداني صديق يمتلك محلًا لبيع الزهور والذي وضع تنسيقًا مدهشًا لكل نوع من الزهور أحد هداياي الأثمن على الإطلاق: اثنتين من أوراق الشجر على شكل قلب. أبقيتهما مضغوطتين بين أوراق كتابي المفضل، A New Earth للمؤلف "إيكهارت تول". في كل مرة أفتح فيها الكتاب، أتذكر كم أنه يمكن أن تكون الحياة بسيطة وجميلة - إذا اخترنا أن ننظر إليها بهذه الطريقة.

البحث عن التعبير الأشمل للذات. هذه هي قصة حياتي في خمس كلمات - تعريفي الشخصي لكل ما يتعلق بما أنا عليه، على الأقل في الوقت الحالي. أفكر في التعبير الأشمل عن الذات بما أنها سيرتي الذاتية الصغيرة، لكن في كتابتها تم تذكيري بأن تعريفي كان دائمًا وما زال يتطور. الكلمات التي كنت سأستخدمها في العام الماضي لا تنطبق اليوم؛ لأننا إذا كنا ملتزمين بالفعل تجاه النمو، فإننا لا نتوقف أبدًا عن اكتشاف أبعاد جديدة عن الذات والتعبير عن الذات.

لقد ذهبت إلى مدينة فيرفيلد بولاية آيوا قبل عدة سنوات - بها ٩٥٠٠ نسمة، يعيشون في وسط غرب الأراضي الزراعية، المكان الأخير الذي تتوقع فيه أن تعلق في ازدحام مروري ليلي سببه مئات الأشخاص المتوجهين لممارسة التأمل التجاوزي. لكن هذا هو ما يقومون به في مدينة فيرفيلد؛ في الواقع، كثيرًا ما يشار إليها على أنها مدينة التأمل التجاوزي. النشاط يحدث في مبنيين مذهبين: مبنى مخصص للنساء، ومبنى مخصص للرجال. ربات البيوت، والبائعون في المتاجر، والمهندسون، والندل، والمحامون، والأمهات، والسيدات العزباوات، وأنا - تجمعنا كلنا في المبنى المقبب لهدف وحيد وهو أن نكون صامتين. معرفة أن هذا الصمت هو المكان الذي يحيا فيه كل التعبير الخلاق، والسلام، والإشراق، والحب.

كانت تجربــة نشطة بقوة ورغم ذلك كانت مهدئـة. لم أكن أريد أن تنتهي التجربة.

عندمــا انتهت التجربة، رحلت وأنــا أشعر بأنني أكثر إشباعًا مما كنــت عليه عندما وصلت. كلــي أمل، وشعور بالرضــا وبهجة عميقة. معرفــة أنــه حتــى في الجنــون اليومــي الــذي يقذفنا مــن كل اتجاه بالتأكيد، هناك - صمت - استقرار الصمت.

فقط مــن هذا المكان يمكنــك أن تقدم أفضل عمــل لك وأفضل حياة لك.

أحاول أن أمنح نفسي جرعة صحية من الوقت الهادئ مرة واحدة فــي اليــوم على الأقــل - وعندما أكون فــي حالة جيــدة، أمنح نفسي جرعة صحية مرتين في اليوم. عشرون دقيقة في الصباح، وعشرون دقيقــة في المساء - تساعدني على أن أنام بشكل أفضل وأركز بشكل أعمق؛ وتزيد من إنتاجيتي ومن إبداعي.

جربهــا بنفســك وأعتقد أنــك ستتفق علــى أن الساحــرة الطيبة "جليـنـدا" كانت محقة: "لقد كنت تملكين القوة دائمًا". عليك أن تكــون صامتًا فحسب لتجد القــوة. وعندما تجدها، تكون في طريقك إلى إيجاد التعبير الأشمل *حولك*.

كنت *أظن* نفسي باحثة دائمًا، وأعني بذلك أن قلبي منفتح على رؤية - بكل الأشكال - النظام الإلهي والكمال المتقن واللذين بهما يدار الكون.

سر الحياة يسحرني، في واقع الأمر، أضع على منضدتي كتابًا يسمى In Love with the Mystery، للمؤلفة "آن مورتيفي". إنه مليء بالصور الفوتوغرافية الهادئة تذكرات بسيطة لعظمة قيمة الرحلة المدهشة التي نحن فيها جميعًا.

إليكم واحدة من الفقرات المفضلة لي:

"دع القوة تأت. دع النشوة تتدفق. اسمح لقلبك بأن يتمدد ويفيض بعشق هذا الكون البديع والحب، والحكمة والقوة التي أنتجت كل ذلك. النشوة مطلوبة الآن - النشوة، التبجيل والفضل".

أجد عزائي وإلهامي في هذه الكلمات. في أكثر الأحيان نعوق القوة التي هي موجودة دائمًا ومتاحة لنا؛ لأننا نكون منغمسين للغاية في *الفعل* لدرجة أنه يغيب عن بصرنا *الكون*.

أتساءل كثيرًا عما رآه "ستيف جوبز" عندما قال كلماته الأخيرة: "أوه، واو. أوه، واو. أوه، واو".

أتساءل عما إذا كان هذا هو التصور نفسه الذي شاركته أم لمريض بالسرطان كان يبلغ من العمر ٢٦ عامًا في برنامجي قبل

سنوات، مع نفسه الأخير، قال ابنها: "أوه، يا أمي، الأمر بسيط للغاية".

أؤمن بأننا نجعل مساراتنا أصعب بكثير مما تحتاج إلى أن تكون عليه. معاناتنا مع *طبيعة* مساراتنا ومقاومتنا لها تعرقلنا في إرباك وإحباط مستمرين - حينما تكون كل الأمور بسيطة. عامل الأشخاص كما تحب أن يعاملوك. وتذكر قانون الحركة الثالث لـ "نيوتن": لكل فعل رد فعل مساوٍ له في المقدار ومعاكس له في الاتجاه. الطاقة التي تحدثها وتطلقها في العالم سيتم ردها على كل المستويات.

مهمتنا الرئيسية في الحياة هي أن نتماشى مع الطاقة التي هي مصدر كل الطاقات، وأن نضبط ترددنا على طاقة الحب. هذا ما أعرفه على وجه اليقين.

عندما تكون هذه هي مهمة حياتك، يتم حل اللغز - أو على الأقل، لن يحيرك اللغز بعد الآن. هذا الأمر يضاعف من النشوة، التبجيل والفضل فقط.

بينما اليوم يوشك على النهاية، لم أستطع أن أتوقف عن الابتهاج بصمت. كنت أخبر نفسي: إنني سأبلغ عامي الستين! كنت مسرورة للغاية أنني عشت فترة طويلة للغاية لأقول هذه الكلمات وأحتفل بهذا المعنى.

سأبلغ عامي الستين. إنني على قيد الحياة، وأتمتع بصحة جيدة، وقوية.

سأبلغ عامي الستين، ومن فضلكم لا تشعروا بالإهانة - إنني لم أعد مضطرة إلى أن أقلق حول رأي أي شخص بشأني! (تعرفون، الأسئلة القديمة "هل أقوم بالأمر على نحو صحيح؟" "هل أعبر عن الأمر بطريقة صحيحة؟" "هل أكون ما هو من "المفترض" أن أكون عليه أو ما أنا من "المفترض" أن أكون عليه؟")

عندما بلغت عامي الستين، عرفت بالتأكيد أنني قد اكتسبت الحق في أن أكون كما أنا فقط. إنني مطمئنة أكثر في كوني على طبيعتي أكثر مما كنت في أي وقت مضى.

لقد وصلت إلى اللحظة التي يصفها "ديريك والكوت" في قصيدته الرائعة "حب بعد حب" - "... بابتهاج/ سترحب بنفسك أنك وصلت/ إلى بابك، إلى مرآتك/ وكل واحد منكما سيبتسم في استقبال الآخر".

إنني في اندهاش من الطريقة التي تستمر بها رحلتي هنا على كوكب الأرض في التمدد. حياتي قد اتسمت بالمعجزات لفترة طويلة (وحتى قبل ذلك، بالنظر إلى أن وجودي برمته هو نتيجة لبهجة ماضية تحت شجرة البلوط). بداياتي في التحدث في دار عبادة مسيسيبي المنهاجية - التعاليم الدينية، الصراخ، بما فيها الأشياء الروحانية - أعدتني لمستقبل من التحدث في العلن لم أكن لأتخيله أبدًا.

والآن أريد ببساطة أن أتشارك ما كنت أعطيه. أريد الاستمرار في تشجيع أكبر عدد ممكن من الأشخاص ليفتحوا قلبهم للحياة؛ لأنني إذا كنت أعرف شيئًا على وجه اليقين، فإن فتح قلبي هذا هو ما جلب لي أكبر نجاحاتي وبهجتي الكبرى.

أكبر إنجاز لي: أنني لا أغلق قلبي أبدًا. حتى في لحظاتي الأحلك - ما بين التعرض للعنف، والحمل في عمر الرابعة عشرة، والأكاذيب والخيانة - ظللت مؤمنة، مفعمة بالأمل ومستعدة لرؤية الأفضل في الآخرين، بغض النظر عما إذا كانوا يظهرون لي أسوأ ما فيهم. استمررت في الاقتناع أنه بغض النظر عن مدى صعوبة التسلق، فإن هناك دائمًا طريقة لترك ضوء بسيط لإنارة الطريق إلى الأمام.

نخوض الحياة ونكتشف حقيقة طبيعتنا ونحدد الأشخاص الذين اكتسبوا الحق في مشاركة المساحة في قلوبنا.

هذا هو ما أعرفه على وجه اليقين أيضًا: الله هو الذي يدفعنا إلى كل ما هو في صالحنا. قوى الطبيعة تعمل لمصلحتنا، تقدم لنا موارد

الحياة بمقدار وفير. نحن البشر نحصر ما يعتبر المجال المفتوح من المعجزات والعظمة إلى الواقع المحدود لتجاربنا اليومية. لكن يوجد شأن استثنائي في كل شأن عادي.

في بعض الأيام يجعلني الوعي الخاص بحرمة وقدسية الحياة أجثو على ركبتيَّ بامتنان. ما زلت أحاول أن أفهم فكرة أن الفتاة الصغيرة التي تنحدر من ولاية مسيسيبي والتي نشأت في ظروف صعبة تسافر الآن على متن طائرتها الخاصة - طائرتي الخاصة! - إلى إفريقيا لمساعدة الفتيات اللواتي نشأن مثلها. *نعمة مذهلة، كم أن السلامة أمر لطيف!*

لقد تعاملت مع حدث بلوغ عامي الستين بتواضع، بشكر جزيل وبابتهاج. أعرف على وجه اليقين *أن العناية الإلهية أوصلتني بأمان حتى الآن، والعناية الإلهية ستقودني إلى الهدف.*

الوضوح

"قل لنفسك أولًا ماذا ستصبح؛
وبعد ذلك قم بما يجب أن تقوم به" .
- إبكتيتوس



كنت أبلغ من العمر ٤٠ عامًا قبل أن أتعلم أن أقول لا. في سنوات عملي الأولى في التليفزيون، كنت متأثرة بنظرة الأشخاص إلي كمقدمة رعاية معطاءة. بعض الأشخاص كانوا ينفقون آخر عشرة سنتات معهم لشراء تذكرة حافلة ليصلوا إلى برنامجي، يهرب الأطفال من المنزل، النساء اللواتي يتعرضن للإيذاء كن يتركن أزواجهن ويحضرن إلى عتبة باب الإستديو الخاص بي، ويأملن جميعًا أنني سأساعدهن. في هذه الأيام، كنت أبذل جهدًا كبيرًا في محاولة مني لإرجاع طفلة إلى عائلتها أو أنتظر على الهاتف مع شخص كان يهدد بأنه سيقتل نفسه. وجدت نفسي أحرر شيكًا مصرفيًّا بعد شيك آخر، وبمرور الوقت استنفد هذا معنوياتي. كنت مشغولة للغاية في محاولة لإعطاء كل ما احتاج إليه مني أي شخص آخر لأقدمه له لدرجة أنني

فقدت الشعور بمـا كان لدي رغبة حقيقية لأقدمه. استُنفدت بمرض الإرضـاء - وكثيرًا ما كانت تخرج كلمة أجـل من فمي قبل أن أعرف حتى الأمر.

عرفت بالتحديـد من أين جاء المرض. وجـود تاريخ من الإيذاء عنـى أيضًا تاريخًا من عدم القدرة علـى وضع الحدود. ما إن تنتهك حـدودك الشخصية وأنت طفل، حتى يكون مـن الصعب أن تستجمع الشجاعـة لتمنـع الأشخاص مـن سحقك. تخشى مـن أن يتم رفض طبيعتـك الحقيقية؛ لـذا لسنـوات، أمضيت حياتي أعطـي كل شيء يمكننـي أن أقدمـه لأي شخص تقريبًا يطلب منـي ذلك. كنت أشعر بالإنهـاك في محاولة لتحقيق توقعات الآخريـن لما يجب أن أقوم به وما يجب أن أكون عليه.

الشـيء الذي عالجني كان فهـم مبدأ النيـة. أقتبس من "جاري زوكاف" مجـددًا، مـن كتابـه The Seat of the Soul: "كل فعـل، وتفكيـر وشعور يكونـون مدفوعين بنية، وهذه النيـة هي فعل موجود كفعـل له رد فعـل. إذا شاركنا في الفعل، فليس مـن الممكن بالنسبة لنـا ألا نشارك فـي رد الفعل. في هذه الطريقـة الأكثر عمقًا، نتحمل مسئولية كل فعل، تفكير وشعور لنا، ما يعني، لكل نية لنا".

بـدأت أبحـث النيـة وراء قولي أجل حيـن كنت أعنـي لا بالفعل. كنـت أقـول أجل كـي لا يغضـب الأشخاص منـي، كي يعتقـدوا أنني إنسانـة لطيفـة. كانت نيتي هـي أن أجعل الأشخاص يشعرون بأنني كنـت الشخص الذي يمكنهـم أن يطلبوا منه شيئـا، ويعتمدوا عليه،

فـي اللحظة الأخيـرة، بغض النظر عما قد يحـدث. وكان هذا هو ما عكستـه تجاربـي بالتحديـد - سيل مـن الطلبات فـي كل جانب من جوانب حياتي.

بعد ذلـك بفترة قصيرة بـدأت أفهم هذا الأمـر، تلقيت مكالمة من شخص مشهور للغاية أراد مني أن أتبرع لمؤسسته الخيرية. كان يطلب مبلغًا كبيرًا من المال، وأخبرته بأنني يجب أن أفكر في الأمر. مـا فكرت فيه كان: *هل هـذه قضية أؤمن بها بالفعل؟ كلا. هل أعتقد أننـي إذا حررت شيكًا مصرفيًّا فإنه سيحدث أي فرق على الإطلاق؟* كلا. إذن لمـاذا سأفعل ذلك؟ *لأنني لا أريـد أن يعتقد هذا الشخص أنني بخيلة.* لم يعد هذا سببًا وجيهًا وكافيًا بالنسبة لي.

كتبـت بعضـ الكلمات، والتـي أحتفظ بها الآن علـى مكتبي: "لن أقـوم بـأي شيء مجددًا أبـدًا لا أشعـر بأنه نابع من قلبـي مباشرة. لـن أحضر اجتماعًـا، أو أجري مكالمة، أو أكتـب رسالة، أو أساند أو أشـارك في أي نشاط لا يستجيـب كل نسيج من أنسجة جسدي نحوه بأجل. سأتصرف بنية أن أكون صادقة مع نفسي".

قبـل أن تقول أجل لأي شخص، اسأل نفسـك: ما نيتي الأصدق؟ يجـب أن تنبع مـن أنقى جزء بداخلـك، وليس من رأسـك. إذا كنت مضطـرًّا إلى طلب النصيحة، فأعط نفسـك الوقت لتتيح لكلمة أجل أو لا أن تتـردد بداخلـك. عندما تكون حقيقية، فـإن جسدك بأكمله يشعر بذلك.

أعرف علـى وجه اليقين أنني يجب أن أكـون واضحة في البداية حول ما كنت عليه قبل أن أتمكن من أن أهزم مرض الإرضاء. عندما تقبلت هـذا كنت حقيقية، ولطيفـة ومعطاءة - سواء قلـت أجل أو لا - لـم يعد لـدي أي شيء لأثبته. كنت أخشى فـي السابق من أن يقول الأشخاص: "من تخال نفسها؟" الآن أتحلى بالشجاعة لأقف وأقول: "هذه هي طبيعتي".

لست متوترة بقدر كبير كما قد يتصور الأشخاص. على مدار السنين، تعلمت أن أركز طاقتي على الوقت الحاضر، وأن أنتبه جيدًا لما يحدث في كل لحظة وألا أقلق بشأن ما كان يجب أن يحدث، ما يسير بشكل خطأ أو ما قد يحدث لاحقًا. مع ذلك لأنني أضغط على نفسي كثيرًا، فإذا لم أجد طريقة لتخفيف الضغط، فسأكون غير فعالة كليًا - وربما مجنونة نوعًا ما أيضًا.

لم يخلق أحد منا للركض بلا توقف. لهذا، عندما لا تخصص لنفسك الوقت والرعاية اللذين تحتاج إليهما، يثور جسدك في شكل مرض وإرهاق. كيف أستعيد نفسي؟ لا يكاد يمر يوم دون أن أناقش الأمور مع "جايل"، أغطس في حمام ساخن وأشعل شمعة واحدة أو اثنتين. قد يبدو الأمر زائفًا، لكن التركيز على شمعة مشتعلة لمدة دقيقة واحدة وأنت تأخذ نفسًا عميقًا وتسترخي هو أمر مهدئ للغاية. في المساء قبل أن أنام مباشرة، لا أقرأ أو أشاهد أي شيء - بما في ذلك نشرات الأخبار التي تأتي في ساعة متأخرة من الليل - ذلك الأمر سوف يجعلني أشعر بالقلق. ولأنني لا أحب الأحلام المتقطعة، فإنني أحمي نومي من خلال التعامل مع المواقف الصعبة في أثناء ساعات استيقاظي. أحتفظ أيضًا بدفتر امتنان وفي نهاية يوم العمل، "أنغمس" من خلال قراءة رواية رائعة أو من خلال الجلوس مع نفسي فقط لأعود إلى تركيزي - أسمي هذا "عدم المبالاة".

بصفتنا نساء فإنه تمت برمجتنا على أن نضحي بكل شيء في سبيل ما هو خير وصحيح للجميع. ثم إذا كان هناك مقدار صغير متبقٍ، فربما يمكننا أن نحصل على جزء من هذا المقدار. نحتاج إلى أن نعيد برمجة أنفسنا. أعرف أنك لا يمكنك أن تعطي ما تفتقد إليه بالتأكيد. إذا سمحت لنفسك بأن تستنفذ لدرجة أن خزان العاطفة والروحانية لديك يكون فارغًا وتسير بحكم العادة، يخسر الجميع، وخاصة أنت.

لقد سجلت حلقة في السابق بحيث ناقش مدرب الحياة مفهوم الرعاية الذاتية - وضع احتياجاتك الخاصة قبل احتياجات أي شخص آخر - ولقد أطلق الجمهور صيحات الاستهجان. شعرت النساء بالاستياء من الاقتراح البسيط وهو أنه يجب أن يضمن احتياجاتهن قبل احتياجات أبنائهن. لقد قاطعت الحديث لأوضح: لم يقل أحد إنه يجب أن تتركن أبناءكن وجعلهم يجوعون. اقترح مدرب الحياة أن تقومي برعاية نفسك كي تكون لديك رعاية إضافية لتقديمها لهؤلاء من هم في أمس الحاجة إليك. إنها نظرية قناع الأكسجين في الطائرة: إذا لم ترتد قناعك أولًا، فلن تتمكن من إنقاذ أي شخص آخر.

لذا توقف وألق نظرة على احتياجاتك الخاصة. لا تبال. استرخ. وذكر نفسك أن هذه اللحظة بعينها هي اللحظة الوحيدة التي تعرف أنك تملكها بالتأكيد.

الشيء الذي أعرفه على وجه اليقين هو أن نفسك عبارة عن مرساك، الهدية التي أهديت إليك - التي أهديت إلينا جميعًا، لنركز على هذه اللحظة بعينها. كلما كانت لديَّ مواجهة تتضمن حتى أدنى درجات التوتر، أتوقف، أسحب نفسًا عميقًا ثم أطلقه. هل سبق أن لاحظت عدد المرات التي تحبس فيها أنفاسك لا شعوريًّا؟ ما إن تبدأ في الانتباه، حتى يفاجئك الأمر أن ترى مدى التوتر الذي كنت تحمله بداخلك. لا يوجد شيء أكثر فاعلية من أخذ شهيق عميق وبطيء وإطلاقه للتخلي عما لا يمكنك التحكم فيه والتركيز مجددًا على ما هو جلي أمامك.

إليكم اعترافًا: لدي خوف من الطيران فوق المحيط. على الرغم من أنه في أي وقت أصعد على متن الطائرة تكون بمثابة رحلة الثقة، وإيمان بأحد أكبر من نفسي - الله - فإن الطيران فوق المحيط مقلق بدرجة كبيرة. (لست سباحة ماهرة) لكن عندما أكون مضطرة إلى عبور القارات، أعبر القارات بالفعل، لأنني أريد أن أكون أكبر من خوفي.

لقد اشتريت منزلًا على جبل في هاواي لأنه كان ما تخيلت أن الجنة ستكون عليه، علمًا بأن في كل مرة أضطر إلى عبور المحيط الهادي لأصل إلى هناك، أتحدى خوفي.

بعد مرور يوم من رأس السنة قبل عدة سنوات، طائرتي كانت محمولة جوًّا لفترة طويلة للغاية لنا لنخرج لعبة تكوين الكلمات ونبدأ في التفكير في وجبة الغداء. "يورانيا"، زوجة صديقي "بوب جرين"، قد أحضرت بقايا من الطعام من وجبة عشاء رأس السنة.

قلت: "لا أريد المزيد من البطاطس المهروسة، سأتناول لحم الديك الرومي فقط - يفضل اللحم الداكن - والفاصوليا الخضراء".

مضيفتنا الجوية، "كارين"، استندت إلى الطاولة. اعتقدت أنها كانت ستقول: "لم يتبق أي لحم داكن"، لكن بدلًا من ذلك قالت بهدوء: "هناك شرخ بسيط في الزجاج الأمامي للطائرة؛ سنضطر إلى الاستدارة".

أجبت: "يا للهول".

"ربان الطائرة يريد منكم أن تربطوا أحزمتكم وتكونوا مستعدين لارتداء قناع الأكسجين".

"قناع الأكسجين؟ ما الذي سيحدث لكلابي؟" كانوا يستلقون بجانبي.

قالت "كارين": "ستكون بخير. سنخفض إلى ارتفاع ١٠ آلاف قدم الآن".

كان يمكنني أن أشعر بأن قلبي يدق وصوتي يرتفع، على الرغم من أنني كنت أحاول أن أقلد هدوءها. ذهني كان يسرع: *أكسجين! خطر! أكسجين! خطر! لا أستطيع أن أسبح في الماء. يا إلهي!!!!*

لم أتحدث، لكن "كارين" قالت فيما بعد إن كانتا بنفس حجم البرقوق. "ستيدمان"، كان ثابتًا كالجلمود، مسك يدي، نظر إلى عيني، وقال: "ستكونين بخير. لم يجعلك الله تصلين لهذا المكان البعيد ليتركك. تذكري هذا الأمر".

تمدد الشرخ وهشم الجانب الأيسر من الزجاج الأمامي بأكمله. كان يمكننا أن نرى الكسر من مقاعدنا. صوت صفير، *وطرق، وصفير وطرق*. أعرف كل الأصوات المألوفة على هذه الطائرة، وهذا كان صوتًا مختلفًا. لا أحب أن أسمع شيئًا مختلفًا على ارتفاع ٤٠ ألف قدم".

"ما هذا الضجيج يا كارين؟".

"نحـن نخفف الضغط على مقصـورة الطائرة، نخفض ارتفاع الطائرة سريعًـا، وهذا الصوت هو صوت مضخـة الأكسجين. قائدا الطائرة ارتديا قناع الأكسجين، تحسبًا لأي شيء".

لم أسـأل: "*تحسبًا لماذا؟*" لأننا عرفنا جميعًا الإجابة. فقط في حال إذا انفجر الزجاج الأمامي.

قائـدا الطائرة، "تيـري" و"دانـي"، استدارا بالطائـرة، ورأيت الساعـة: الباقي مـن الزمن ٢٧ دقيقة على هبـوط الطائرة. فكرت، ماذا لو كنت استمعت إلى صوتي الداخلي ولم أسافر اليوم؟ أردت أن ألغـي الرحلة عدة مرات في هـذا الصباح. كنت أشعر بعدم التوازن، كنت أشعر بأنني أهرول. اتصلت بـ"بوب جرين" وقلت: "قد لا أسافر اليوم".

قال: "لماذا؟".

"لا أشعر بأن اليوم مناسب. ما رأيك؟".

"رأيي هو أنه يجب أن تستشيري صوتك الداخلي هذا الموثوق به".

استحممـت، بما أن حوض الاستحمـام هو المكان الذي أفكر فيه بشـكل أفضل، وخرجت وأنا على استعداد للاتصال بقائدي الطائرة وتأجيل الرحلة. وبعد ذلك لم أتصل بهما. لقد تجاهلت هذا الشعور. إذا لـم أتجاهلـه، فهـل كان سيتكسـر الزجاج الأمامـي للطائرة مع ذلـك؟ بدون شك. لكـن هل كنا سنحلق فوق المحيـط دون وجود أي مكان لتهبط الطائرة عليه؟

نظرت إلى الساعة مجددًا: الباقي من الزمن ٢٦ دقيقة و١٢ ثانية إلى أن نهبط.

كنت سأفقد عقلي بالنظر إلى هذه الساعة؛ لذا بدأت أقرأ. خلال مدة قصيرة، شعرت بهدوء شديد. سنكون جميعًا بخير، بغض النظر عن النتيجة. صوت *الصفير والطرق* أصبح مصدرًا للراحة: أكسجين! الحياة! أكسجين! الحياة!

هبطنا بسلام، بالتأكيد. تم استبدال الزجاج الأمامي للطائرة، وفي اليوم التالي، قال قائدا الطائرة: "يمكننا أن نسافر في أي وقت تكونين مستعدة فيه". هل كنت أجرؤ على الطيران فوق المحيط مرة أخرى بهذه السرعة؟ ماذا كان الدرس بالنسبة لي؟ هل فهمته؟

أعرف على وجه اليقين أنه كلما كان نظام تحديد المواقع بداخلك غير متوازن، تنتظرك المشكلات. حدسك هو بوصلتك. لقد فهمت الأمر. أفهم الأمر. أعرف ذلك على وجه اليقين. في الهواء تعلمت من جديد أهمية عدم الاكتراث للتشتت والاستماع إلى نفسي.

أحد أهم الأسئلة التي يمكن أن تسألها المرأة لنفسها: ما الذي أريده بالفعل – وما الذي تقول عنه روحي إنه أفضل طريقة للمضي قدمًا؟

إجابتي قادتني في النهاية في اتجاه شغفي لأخدم النساء والفتيات. إنني متفهمة بشدة لما يبدو عليه الأمر أن تكوني فتاة قد عانت الإيذاء أو عاشت في فقر، وأؤمن بأن التعليم هو الباب المؤدي للحرية، قوس قزح الذي يؤدي إلى الثروة. بدأت أدرك أنه لكي أكون أكثر فاعلية، يجب عليَّ أن أركز بشدة على استخدام وقتي، واهتماماتي، ومواردي وحناني للنهوض بجيل من النساء الشجاعات اللواتي يمتلكن أنفسهن ويعرفن نقاط قوتهن. لقد عرفت أنني لا يمكنني إنقاذ كل طفل يحتضر أو التدخل في كل حالة إيذاء. لا أحد منا يمكنه القيام بذلك. لكن إن كنت واضحة حول أكثر ما كنت أريد أن أقدمه، فإن العديد من الأشياء التي أردت أن أقدمها لم تتماش مع هذه النية وتضاءلت بطبيعة الحال.

لقد علمتني هذه السنوات التي أصبحت أركز فيها درسًا قويًا حول تجاهل الضغوطات الخارجية ومصادر التشتت والاستماع بدلًا من ذلك إلى حدسك – هذه الإشارة التي تقول: *تأنري. يوجد شيء لا يسير بشكل جيد هنا. من فضلك توقفي وأجري تعديلًا*. بالنسبة لي، *الشك* يعني *ألا* تقومي بذلك في كثير من الأحيان. لا تتحركي.

لا تجيبـــي: لا تندفعي إلى الأمام. عندمـــا أكون غارقة في الشك حول ما يجب أن تكون عليه الخطوة التالية، عندما يطلب مني أحد القيام بشيء أشعر تجاهــه بالقليل من الحماس، تكون هذه إشارتي للتوقف فقــط - أن أهدأ إلى أن تعطيني غرائزي الإذن بالانطلاق. أؤمن بأن الشــك هــو الطريقة التي تهمس بها روحي: *إنني في تغير مستمر. لا يمكنني اتخاذ قرار لك. يوجد شيء ما غيــر متوازن هنا*. آخذ ذلك الأمــر علــى أنه إشــارة على أن أعيــد تركيزي قبل أن أتخــذ القرار. عندمــا يدفعني الكون في اتجاه اتخاذ أفضل مسار، لا يجعلني أقول: "لعل"، "هل من المتوجب عليَّ؟ أو حتى "ربما". أعرف دائمًا وعلى وجه اليقين متى تخبرني روحي بالمضي قدمًا - لأن كل شيء بداخلي ينتفض ليستجيب بـ "أجل!".

في عامـي *الخمسين على وجه التقريب*، أصبحت منتبهة أكثر للوقت ممـا كنـت عليه من قبـل. شعرت بـإدراك أساسي إلى حـد كبير في قـرارة نفسي بأنـه كان هناك قـدر متناهٍ من الوقـت المتبقي، وهذا الشعـور تسلل إلى كل شـيء أقوم به، يفرض علـي طريقة استجابتي فـي كل لحظة. هذا الشعور جعلنـي أكثر انتباهًا وامتنانًا لكل تجربة، كل صحـوة (*يا إلهي، إننـي لا أزال موجودة هنا؛ لـديَّ فرصة أخرى اليـوم لأصحح الوضع*). ما زلت أحـاول استيعاب كل التجارب، حتى التجـارب السلبية. وأستغرق الوقت، حتى إذا كان لمدة دقيقة واحدة فـي الصبـاح، لأتنفس ببـطء وأتيح لنفسـي الشعـور بالاتصـال بكل الطاقات الأخـرى التنفسية والمحركة في هذا العالم وما وراءه. لقد وجدت أن تقدير علاقتك للأبد يجعل مما هو متناه سائغًا أكثر.

الشـيء الـذي أعرفه على وجـه اليقين هـو أنَّ تخصيص الوقت لنفسك لتكون على طبيعتك ضروري لإنجاز مهمتك بصفتك إنسانًا؛ لذا أخصص لنفسي الوقت في العطلات. أحيانًا أمضي اليوم بأكمله وأنـا مرتديـة بيجامتـي، أحيانًا أنظـم جلسة روحية تحـت الأشجار نتناجى فيه مع الطبيعة. في معظم الأوقات لا أقوم بأي شيء - أسميه عبثًا - وأترك عقلي وجسدي يزيلان الضغوطات. كلما أخطئ وأفوت أحـد العطـلات، ألاحظ تغيـرًا محدودًا فـي حالتـي المزاجية لبقية

الأسبـوع. أعـرف بالتأكيد أنـك لا يمكن أن تعطي لـكل شخص آخر ولا تعطـي لنفسك. سينتهي الأمر بك إلى أن تكون عديم الجدوى، أو فـي أحسن الأحوال، أقل ممـا يمكنك أن تكون عليه لنفسك ولعائلتك ولعملك. املأ البئر بداخلك لمصلحتك. وإذا كنت تعتقد أنه لا يوجد وقـت للقيام بذلك، فمـا تقوله بالفعل هو: "ليست لـديَّ حياة لأهبها لنفسي أو لأعيش لنفسي". وإذا لم تكن لديك حياة لتعيشها لنفسك، إذن لماذا أنت موجود هنا؟

قبـل حوالي عقد من الزمان تعلمت درسًا كبيرًا. الهاتف كان يرن دائمًـا في أيـام العطلات، عندما كنـت أخصص هـذه الأيام لوقتي كنـت أجيب على الهاتـف وأشعـر بالغضب والانفعال مـن الشخص الذي اتصل. قال لي "ستيدمان" في إحدى هذه المناسبات: "إذا لم تكونـي ترغبين في التحدث، فلمـاذا تواصلين رفع سماعة الهاتف؟" لحظة من الإدراك: فقط لأن الهاتف يرن لا يعني أنني يجب أن أجيب عليه. أتحكم فيما أفعله بوقتي. نتحكم جميعًا فيما نفعله بوقتنا، حتى عندما يبدو الأمر خارج نطاق السيطرة. احمِ وقتك. إنها حياتك.

نصـــر في *مرات كثيرة* على أن نحصـــل على أفضل ما في كل الأشياء لأن هـــذه هـــي الطريقة الوحيدة التـــي يمكننا من خلالهـــا أن نضمن "نوعية الحياة" لأنفسنا. يمكنني أن أتجاهل نفسي في كل طريقة أخـــرى، لكـــن إذا كانت لدي أجمل ساعة أو حافظـــة نقود أو سيارة أو قـــدم مربعة، أبـــدأ أخبر نفسي بأننـــي الأفضل وكم أننـــي أستحق أن أحصل على أفضل مما هو أفضل.

الشـــيء الذي أعرفـــه على وجه اليقين هـــو: الحصول على *أفضل الأشيـــاء* لا يحل محل أن تكون لديك *أفضـــل حياة*. عندما تتخلى عن الرغبة في الكسب، تعرف أنك في طريقك بالفعل.

لـم *أعتقد مطلقًا أننـي سأسمع نفسي* أقول ذلـك، لكنني نشأت على الاستمتاع برفع الأثقال. إنني أستمتع بشعور القوة والانضباط اللذين يأتيـان عندمـا تكون العضلات مجبـرة على المقاومـة. الأفضل من ذلك، رفع الأثقال قد علمني شيئًا حول الحياة.

لقـد جربت المواعيد المختلفـة - رفع الأثقال كل يـوم، مرة كل يوميـن، يومين ويـوم للراحة. النهـج اليومي كان الأقـل فاعلية؛ رفع الأثقـال بشكل منتظـم يبدأ في تدمير النسيـج العضلي. الأمر نفسه ينطبـق علـى العقل والـروح. دون أن تمنـح نفسك الفرصـة لتجديد النشاط، تبدأ في تدمير كل الأنسجة الضامة لحياتك.

أن تبقـي على كل شيء بشكل منتظم يعتبر أمـرًا مجهدًا. تحتاج إلـى أن تعطي نفسك لحظات لترتاح. قلت ذات مـرة لمساعدتي إنه لمجـرد أن لدي عشر دقائـق غير مشغولة على جدول أعمالي لا يعني أننـي أريـد أن أملأها. قلـت: "دعيني أفعل ما تنصح بـه فلسفتي". عنـى هذا أن الاستراحـة كانت يجب أن تكون جزءًا من عملي اليومي الروتيني.

لـذا بدأت أضع على جـدول أعمالي لحظات قليلـة من الهدوء - لحظـات بحيث لا أقوم بأي شيء لمدة عشر دقائق على الأقل. أحيانًا أحـاول أن أداعب كلبي، أو ألعب معه لعبة إحضار الكرة، أو أتنزه، أو

أجلس صامتة على مكتبي فقط. إن هذا الأمر يفعل المعجزات. كلما أعطيت لنفسي هذه الاستراحات قصيرة المدة، أجد أن لديَّ طاقة أكبر، وأكون في حالة مزاجية أفضل لكل الأعمال التي تأتي بعد ذلك.

أعرف على وجه اليقين أن بعض التجديد يكون مفيدًا. لا أحمل حتى أية وخزة من الشعور بالندم حول إعطاء نفسي هذا الوقت. إنني أعيد تزويد خزاني بحيث عندما تبدأ المرحلة التالية، سأكون متحمسة ومستعدة لكل ما هو قادم - مجددة كليًّا.

كنت أعتقد دائمًا أنني أعرف السبب في أن التمرينات ضرورية - ألا يكون لديك أرداف كبيرة - لكنني لم أفهم السبب *الحقيقي* قبل زيارتي مدينة جوهانسبرج في عام ٢٠٠٥. كنت أزور ليديرشيب أكاديمي للفتيات، المدرسة التي كنت أبنيها في ذلك الوقت، وعرفت أن هناك الكثير من الأمور على جدول أعمالي. كنت منهكة بشدة عندما وصلت، وبالتالي في الساعة السابعة من صباح اليوم التالي، قررت عدم النهوض وممارسة التمرينات. بدلًا من ذلك، ظللت على الفراش لساعة إضافية لأحظى بالراحة. كان هذا عذري في اليوم الأول. بحلول اليوم الثالث، كان الأمر يتعلق بجهاز المشي. لم يعجبني الأمر - ليس داعمًا مريحًا بدرجة كبيرة لركبتيَّ. بعد ثلاثة أيام من عدم ممارسة التمرينات، إصراري على المحافظة على لياقتي البدنية قد تبدد. من الأسهل أن أكذب على نفسي: *إنني منهكة بشدة، مشغولة للغاية، ليس هناك وقت كاف* - كلها جزء من دوامة الهبوط.

لسوء الحظ بالنسبة لي، الإصرار على ممارسة التمرينات مرتبط بشكل مباشر بالإصرار على تناول الطعام بشكل صحي - إذا ضعف أحدهما، ضعف الآخر أيضًا.

لم يكن يروقني الطعام في الفندق؛ لذا قدمت طلبًا خاصًا لشيء يمكـن أن يقدمه أي شخص: البطاطس المهروسة. الطهاة لم تكن لديهم مشكلة في إعداد بعض البطاطس المهروسة. وبالتالي تناولت البطاطس المهروسة والخبز كل ليلة طوال مدة إقامتي، والتي كانت لمدة عشرة أيام. عشرة أيام من تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من السكريات ممزوجة بعدم ممارسة أي تمرينات تساوي ٥ كيلوجرامات إضافية بالنسبة لي.

الأسوأ حتى من اكتساب الوزن كان الشعور الذي انتابني - شعور بالإرهاق، شعور بالخمول. عانيت فجأة آلامًا وضغوطات لم أكن أعرف أنها موجودة.

آها! لقد فهمت الأمر في النهاية: عندما ترعى وتدعم جسدك، فإنه يبادلك الأمر. إن أساس هذا الدعم هو التمرين، شئت أم أبيت. الفائدة الأهم هي طاقة أكبر؛ التحكم في الوزن يعتبر مكافأة. أعرف على وجه اليقين أن العناية بجسدك، بغض النظر عما قد يحدث، هي استثمار، والعائد لا يقدر بثمن.

مــن بين *الأشيـاء العديـدة* التي تعلمتهــا من كتــاب A New Earth للكاتــب "إيكهارت تول" كانت: إننـــي لا أعبر عن جسدي. بعد دراسة أفـكار "تول" بدقة، شعرت باتصـال أكبـر بالوعي، أو الروح أو الروح الداخليــة - أيــا كانــت تسميتــك المخلوق عديــم الشــكل والذي هو جوهــر طبيعتنــا. فكرت في كل السنــوات التي ضيعتهــا، أكره نفسي وأنــا سمينة وأرغب في أن أكون نحيلــة؛ أشعر بالذنب حول كل قطعة مــن الكرواسون، ثم أتخلى عــن الكربوهيدرات، ثم أصــوم، ثم أتبع حميــة غذائيــة، ثم أقلق عندمــا لا *أتبع* حمية غذائية، ثــم أتناول كل شـــيء أريده قبل موعــد الحمية الغذائية التالية (يــوم الاثنين أو بعد العطــلات أو في الحدث الكبيــر التالي). كل هذا وقــت ضائع، أكره التفكير فــي قياس الملابس، أتساءل ما الذي يتوافق مع مقاسي، أي رقم سيقوله الميزان. كل هذه الطاقة كان يمكننــي أن أمضيها في أن أحب ماهية الأمر.

ماهية طبيعتي، وماهية طبيعتــك... أعرف على وجه اليقين أننا لا نعبر عن أجسادنا أو نعبر عن الصورة التي نحملها له. لكن لأن ما تولــي اهتمامًا به يلــوح بشكل أكبر - في هذه الحالة، حرفيًا - فكامل تركيزي على الوزن جعلني أسمن بالفعل. يمكنني أن أنظر إلى صورة مــن أية فترة فــي حياتي، والشيء الأول الذي يتبــادر إلى ذهني ليس

الحـدث أو التجربة، وإنما وزني ومقاسي؛ لأن هذه هي الطريقة التي نظـرت بها إلى نفسي (وحكمـت بها على نفسي) - من خلال منظور الأرقام. يا له من وقت ضائع.

لقـد توقفت عن النظر إلى الميزان - فإنني لن أسمح لرقم بأن يحـدد طريقة نظرتي إلـى نفسي أو ما إذا كنـت أستحق يومًا سعيدًا بعـد الآن. كانت صيحـة لإدراك مدى السطحيـة والضآلة التي كنت عليهـا. أنت لا تعبر عن جسـدك، وبالتأكيد أنت لسـت الصورة التي عليها جسدك.

أحاول ألا أضيع الوقت - لأنني لا أريد أن أضيع نفسي. أعمل على عدم السماح للأشخاص الذين يحملون طاقة مظلمة باستهلاك أية دقيقة من الدقائق الخاصة بي على كوكب الأرض هذا. لقد تعلمت هذا بالطريقة الصعبة، بعد تبديد ساعات من نفسي ووقتي، واللذين يعتبران مترادفين عندما تفكر في الأمر. لقد تعلمت من تجاربي المتعلقة بالانغماس في خلل الآخرين الناتج عن الغرور أن ظلامهم يسرق منك ضوءك - الضوء الذي تحتاج إلى أن تكون عليه لنفسك وللآخرين. الشيء الذي أعرفه على وجه اليقين هو أن الطريقة التي تقضي بها وقتك تحدد طبيعتك. وأريد أن يكون أثر ضوئي مستمرًا للأبد.

أجل، أعترف بذلك صراحة: أملك الكثير من الأحذية. أملك أيضًا الكثير من بناطيل الجينز، ومجموعة كبيرة من التنورات المخططة السوداء، مقاس ٨ وقابلة للتمدد. بالإضافة إلى القمصان التي بلا أكمام والقمصان القطنية والسترات الصوفية. بمعنى آخر، لديَّ مشكلة تتعلق بأنني أملك الكثير من الأغراض. بدأت أسأل نفسي هذا السؤال: هل تعزز أغراضي من البهجة، والجمال، والفائدة، أم أنها مجرد عبء؟

لقد قررت أن أحتفظ فقط بما يبهجني أو يعزز من سعادتي. الخبير التنظيمي "بيتر والش" يقول في كتابه !Enough Already أن منازلنا "يطغى عليها الأغراض (وحياتنا) تغطيها الوعود الفارغة التي لم تشبعها الأغراض ... في شراء ما نريده، نأمل أن نحصل على الحياة التي نريدها.... (لكن) السعي وراء الحياة التي نريدها بجمع المزيد من الأغراض هي عبارة عن شارع مسدود".

هذا هو ما أعرفه: المزيد من الأشياء لا تجعلك تشعر بأنك أكثر حيوية. مع ذلك فإن الشعور بأنك أكثر حيوية هو جزء من إشباع ذاتك الحقيقية. هذا هو السبب لخلقنا.

التبذير المادي يتعلق بما هو أكثر بكثير من الأشياء الفعلية نفسها. بالرغم من أننا نعرف أننا نحتاج إلى التخلي عن الأشياء، فإن القيام بذلك يؤدي إلى الشعور بالقلق. مع ذلك أعرف أن التخلي عن الأشياء

يتـرك مساحة للمزيد من الأشيـاء الآتية. هذا ينطبـق على علاقاتنا وليـس على الأحذيـة فحسب بل علـى كل الأشياء. تنظيـف المنزل - حرفيًّا ومجازيًّا - هو طريقة رائعة للضغط على زر تجديد النشاط.

توجد أنواع لطرق كثيرة للتخلص من الفوضى في حياتك - وهذه الأنواع ليست لها علاقة بإهداء الأحذية فحسب.

قل الحمد لله على القرارات التي لا تدعم الرعاية الذاتية، القيمة الذاتية وتقدير الذات.

اسـأل نفسـك عمـا إذا منحـك الأشخاص في حياتـك الطاقة وشجعوا تقدمك الشخصي، أم أنهم عرقلوا هذا التقدم بديناميكيات مختلـة وسيناريوهات قديمة. إذا لم يدعموك كإنسان محب، منفتح، حر وعفوي، فقل وداعًا!

ضع حدًّا للأنماط الراكدة التي لم تعد تفيدك.

في العمل، لا تقلل من "فوضى" عدم الفاعلية فحسب، وإنما اسع أيضًا لخلق عبء عمل متوازن وجعل عملك نشطًا، وملهمًا، ومتعاونًا وقويًّا للآخرين.

أريد أن أكون نحيلة وفي صحة جيدة من أجل المستقبل، وأنفض الغبـار من أجنحتي. أعرف على وجه اليقين أن القيام بذلك سيجعل مـن الأسهل الطيـران. كفى أمورًا لا تعزز طبيعتنـا. هذا هو الجانب الحقيقي للتخلص من الفوضى، عملية متطـورة دائمًا وأنت تقترب أكثر من الذات التي كان من المفترض أن تكون عليها.

توديع الأحذية الكثيرة هو بداية جيدة للغاية.

القوة

"عندما تعرف المزيد، فإنك تعمل بشكل أفضل".

- مايا أنجلو



كلما سمعت أغنية "بول سايمون" *Born at the Right Time*، أعتقد أنـه لابد أنـه يغني عنـي. جئت إلى العالـم في عـام ١٩٥٤ في ولاية مسيسيبـي - أكثر ولاية بها حالات إعـدام دون محاكمة من أية ولاية أخرى في الولايات المتحدة الأمريكية - في الوقت الذي عندما تكون إنسانًـا أسـود البشرة يسيـر في الشارع ولا تتطفل علـى الآخرين قد يعرضـك لتهمـة أو سخرية من قبـل أي رجل ذي بشـرة بيضاء. في الوقـت الـذي تحصل فيه على وظيفـة جيدة كان يعنـي العمل لعائلة "لطيفة" وبيضاء البشرة والتي في أسوأ الفروض لم تنادك بالزنجي فـي وجهك. في وقت سادت فيه قوانين جيم كرو، في وقت انتشر فيه التمييـز العنصري، والمعلمون ذوو البشرة الســوداء يكادون يكونون متعلميـن، وكانوا مجبرين على استخدام كتب مدرسية ممزقة وكانوا منبوذين عن المدارس التي بها أشخاص ذوو بشرة بيضاء.

برغـم أنني ولدت في العام نفسه، فإن موسم التغيير قد بدأ. في عـام ١٩٥٤ أصـدرت المحكمة العليـا في القضية التـي تعرف باسم *بـراون ضـد مجلس التعليـم* حكمًا ينص على أن لأصحـاب البشرة السـوداء الحـق في المساواة فـي التعليم. الحكم أنعش أملًا في أن الحياة يمكن أن تكون أفضل لأصحاب البشرة السوداء في كل مكان.

لقد كنت مؤمنة دائمًا بأن الإرادة الحرة هي حق مكتسب بالولادة، وجـزء من خلق الكون لنا. وأعرف على وجه اليقين أن كل روح ترغب فـي أن تكـون حرة. فـي عـام ١٩٩٧، بينما كنـت أستعـد لتأدية دور "سيث" في فيلم *Beloved*، نظمت رحلة على طول جانب من السكة الحديدية السريـة. أردت الاتصال بالشعور بـأن أكون جارية تتجول فـي الغابات، أشق طريقي للشمال لحيـاة بعيدة عن العبودية ــ حياة بحيـث كان يعني كوني حرة، في أبسـط مستوى لها، عدم وجود سيد يملـي عليك ما يجب أن تفعله. لكن عندما كنت معصوبة العينين، تم اقتيادي إلى الغابـة، وتركت وحيدة لأفكر في أي اتجاه سيقودني إلى "المنزل الآمن" التالي، فهمت للمرة الأولى أن الحرية لا تتعلق بألا يكون لديك سيد، بل الحرية تتعلق بأن يكون لديك خيار.

فـي الفيلـم، توضح "سيث" كيـف كان يبدو الأمـر أن تسافر في رحلـة مضنية للحرية: تقـول: "يبدو الأمر كأننـي أحببت (أطفالي) أكثـر بعد أن وصلنا إلـى هنا. أو ربما عرفت أنه طـوال فترة إقامتنا فـي ولاية كنتاكي... أنهم لم يكونوا ملكًا لي لأحبهم بالفعل... أحيانًا أسمـع أبنائـي، أسمعهـم وهـم يضحكون ضحكـة لـم أسمعها قط.

فـي البداية شعـرت بالذعر، شعـرت بالذعر مـن أن شخصًا ما قد يسمعهـم يعتريه الغضب، ثم تذكرت أنهـم إذا ضحكوا بشدة إلى أن يشعروا بألام، ستكون هذه هي الآلام الوحيدة التي يصابون بها طوال اليـوم". تقـول أيضًا: "كنت أستيقـظ في الصباح وأقـرر لنفسي ما سأفعله في اليوم"، كما لو أنني أفكر: *تخيلي، إنني أقرر*.

خـلال تصويـر الفيلم، كنت أقول هـذه الأسطر مـرارًا وتكرارًا، مستشعـرة القوة التـي كانت تحملها. في السنـوات التي تلت الفيلم، كلمـات "سيث" بقيت معي - أبتهج بها يوميًّـا. أحيانًا تشغل تفكيري الأول قبـل أن أنهض مـن الفراش. يمكننـي أن أستيقظ في الصباح وأقـرر لنفسـي ما سأفعله فـي اليوم - *تخيلي، إنني أقـرر*. يا لها من نعمة.

الشـيء الذي أعرفه علـى وجه اليقين هو أننـا جميعًا نحتاج إلى أن نحافـظ على هـذه النعمـة - أن نستمتع بها بدلًا مـن أن نعتبرها أمـرًا مسلمًا به. بعد المئات مـن القصص التي سمعتها عن الأعمال الوحشيـة حـول الكرة الأرضية، أعـرف أنك إذا كنت امـرأة مولودة فـي الولايات المتحدة الأمريكية، فأنـت واحدة من أكثر النساء حظًا فـي العالم. خذي حظـك واحملي حياتك لأسمى رسالـة لها. أدركي أن الحق في اختيار مسـارك الخاص هو ميزة مقدسة. استخدميها، وفكري مليًّا في الفرصة.

لقد كنت أحب الجلوس في المنزل *دائمًا*. أعرف أن هذا قد يكون من الصعب تصديقه، نظرًا لجدول أعمالي الممتلئ، لكنني عادة أتوجه إلى المنزل مباشرة بعد العمل، أنهي وجبة العشاء قبل الساعة السابعة مساءً، وأصعد على الفراش في الساعة التاسعة والنصف مساءً. حتى في عطلات نهاية الأسبوع، المنزل هو مكان خروجي المفضل في كل الأوقات. بما أنني أمضيت معظم حياتي في فترة البلوغ تحت الأضواء، فمن المهم بالنسبة لي أن أجتزئ مساحة خاصة - ملاذًا - منزلًا آمنًا.

قبل سنوات، أخبرتني "جولدي هاون" بأنها أنشأت ملاذها الآمن بإعلان منزلها منطقة خالية من النميمة. كجزء من عملها في حملة ووردز كان هيل، حملة قومية للقضاء على العنف اللفظي، هي وأفراد عائلتها تعهدوا باستبدال الكلمات التي تشجع وتبني بالكلمات التي تقلل من شأن المرء وتلحق به ضررًا. خيارها باستخدام أسلوب راق متماشٍ مع حقيقة نقلتها إلي "مايا أنجلو" ذات مرة وقالت: "إنني مقتنعةٌ بأن ما هو سلبي له قوة - وإذا سمحت له بأن يقيم في منزلك، في ذهنك، في حياتك، فإنه يمكن أن يسيطر عليك. هذه الكلمات السلبية تصعد على المصنوعات الخشبية، وعلى الأثاث وعلى الشيء التالي الذي تعرفه، هي على جلدك. العبارة السلبية سامة".

أعرف بنفسي مدى الأذى الذي يمكن أن تسببه الكلمات السلبية. في بداية مسيرتي المهنية، عندما بدأت صحف الفضائح بنشر أشياء غير حقيقية حولي، كنت أشعر بأنني محطمة. شعرت بأنه تمت إساءة فهمي بدرجة كبيرة. وأهدرت الكثير من الطاقة في القلق حول ما إذا سيصدق الأشخاص هذه الافتراءات. كنت مضطرة إلى أن أقاوم الرغبة في أن أتصل بأي شخص على الهاتف قد شوه سمعتي وأدافع عن نفسي.

كان هذا قبل أن أدرك ما أعرفه الآن على وجه اليقين: عندما ينشر شخص ما أكاذيب حولك، فإن الإمر لا يتعلق بك على الإطلاق. النميمة - سواء على شكل إشاعة تجتاح الأمة أو جلسة للشكوى بين الأصدقاء - تعكس عدم ثقة هؤلاء الأشخاص الذين يبادرون بالأمر. عندما يبدر منا في كثير من الأحيان عبارات سلبية حول الآخرين من دون علمهم، فإنه بسبب أننا نريد أن نشعر بالقوة - وذلك عادة يرجع إلى أننا نشعر بالضعف، نشعر بأننا عديمو الجدوى ولسنا شجعاناً بدرجة كبيرة بطريقة ما لنكون صرحاء.

الكلمات المؤذية ترسل رسالة - لنا ولهؤلاء الأشخاص الذين نشاركهم الرسالة على حد السواء - أننا لا يمكن أن نكون موضع ثقة. إذا كانت هناك إنسانة على استعداد لتشويه سمعة "صديقة"، فلماذا لن تكون على استعداد لتحط من قدر صديقة أخرى؟ النميمة تعني أننا لم نتجرأ على التحدث بصراحة للأشخاص الذين نكون على خلاف معهم، وبالتالي نحط من قدرهم. الكاتب المسرحي

"جولـز فيفـر" يسميها ارتـكاب جرائم قتل بسيطـة: النميمة هي محاولة اغتيال نفذها شخص جبان.

نحـن نعيش في ثقافة مهووسة بالنميمـة - من الذي يرتدي هذه الملابسـ، من يقابـل من، من المتـورط في الفضيحـة الأخيرة، ما الذي سيحـدث إذا أعلنا أن منازلنا، علاقاتنا، حياتنا منطقة خالية مـن النميمـة؟ سنتفاجأ علـى الأرجح بكـم الوقت الـذي نخصصه للقيـام بالأعمـال الأهـم - نبنـي أحلامنا بـدلًا من أن نشـوه سمعة الآخرين. سنملأ منازلنا بروح مـن الصدق تجعل الزائرين يرغبون فـي إلقاء أحذيتهم والبقاء لفترة قصيـرة. وسنتذكر أنه على الرغم من أن الكلمات لديها القدرة على الدمار، فإن لديها قدرة أيضًا على العلاج.

بعض *الأشخاص* قد يجدون أنه من المفارقة أنني لم أكن مشاهدة للتليفزيون بدرجة كبيرة مطلقًا. بصرف النظر عن إعادة عرض حلقات المسلسل التليفزيوني القديم The Andy Griffith Show، فإنني توقفت عن الانتظام في مشاهدة المسلسلات التليفزيونية الكوميدية في الليلة التي توقفت فيها "ماري تايلور مور" عن تقديم مسلسلات تليفزيونية كوميدية. في المنزل، أفوت نشرات الأخبار التي تأتي في ساعة متأخرة من الليل لأنني لا أريد أن أمتص كل هذه الطاقة السلبية قبل النوم مباشرة - وفي العطلات، نادرًا ما يكون لديَّ تليفزيون في غرفة نومي. في الأيام التي ألقي فيها نظرة على القنوات التليفزيونية، يكاد يكون من المؤكد أن أجد على الأقل مسلسلًا واحدًا يتضمن استغلالًا أو عنفًا ضد النساء.

في أيامي الأولى على الهواء، كنت ملومة على عدم مهنيتي في التليفزيون دون أن أعلم حتى بالأمر - كل ذلك تحت مسمى "الترفيه". في أحد الأيام أنا وفريق إعدادي سجلنا حلقة مع أحد الأزواج الذي تم ضبطه في فضيحة، وهناك على خشبة مسرحنا أمام ملايين المشاهدين، سمعت الزوجة للمرة الأولى أن شريكها كان خائنًا. إنها لحظة لم أنسها قط. الإذلال واليأس اللذان يبدوان على وجه هذه المرأة جعلاني أشعر بالخجل من نفسي لوضعها في

هــذا الموقف. منذ ذلك الحين قــررت ألا أكون جزءًا مرة أخرى من برنامج يهين، أو يجرح أو يحط من قدر إنسان آخر مطلقًا.

أعــرف على وجه اليقين أن ما نركز عليــه هو ما أصبحنا عليه - كمــا تفكر أية امرأة، كذلك تفكر هي على هــذا النحو. إذا استوعبنا ساعة تلو أخرى من الصور والرسائل التي لا تعكس تألقنا، فلا عجب فــي أننا نتجول ونحن نشعر بأن طاقــة حياتنا مستنزفة. إذا شاهدنا العشرات مــن الأعمال الوحشية كل أسبوع، فإنه يجب ألا يدهشنا أن أطفالنا يرون العنف كطريقة مقبولة لحل الخلاف.

كن هذا التغيير الذي تريد أن تراه - هذه هي كلمات أعيش عليها. بدلًا من التقليل مــن الشأن - ارتقِ. بدلًا من الهدم، أعد البناء. بدلًا من التضليل، أضــئ الطريق بحيث يمكن لكل واحد منا الوقوف على أرض أكثر ارتفاعًا.

ها أنا هنا، أجلس في الحصة الخامسة لصف مادة الجبر للسيد "هوبر"، أتخوف من الامتحان الذي نحن على وشك أن نجريه، وحينها يتم إعلان خبر على نظام الاتصال الداخلي يطلب منا أن نذهب إلى قاعة الاجتماعات لسماع ضيف متحدث مميز. مرحى، *لقد نجوت!* أقول لنفسي، أتوقع أن هذا سيكون نهاية صف مادة الجبر اليوم.

هروبي هو الشيء الوحيد الذي يتبادر إلى ذهني بما أن زملائي في الصف وأنا ندخل الحجرة، في طابور. أجلس على مقعدي وأستعد للشعور بالملل وأنام في تجمع آخر أيضًا. لكن عندما يتم تقديم المتحدث بصفته رجل الدين "جيسي جاكسون"، أحد نشطاء الحقوق المدنية والذي كان مع "مارتن لوثر كينج" في يوم اغتياله، جلست بشكل مستقيم بعض الشيء. ما لا أعرفه حتى الآن هو أنني على وشك أن أسمع خطاب العمر.

كان ذلك في عام ١٩٦٩؛ لأنني كنت طالبة أحصل على درجات مرتفعة بدءًا من امتياز وحتى جيد جدًّا، اعتقدت أنني أفهم بالفعل أهمية بذل قصارى جهدي. لكن في ذلك اليوم، أشعل رجل الدين "جاكسون" الحماس بداخلي والذي غيَّر من الطريقة التي أنظر بها للحياة: خطابه كان حول التضحيات الشخصية التي بذلت لنا

جميعًا، بغض النظر عن كيف جاء أجدادنا إلى هنا. تحدث عن هؤلاء الأشخاص الذين رحلوا قبلنا، الذي مهدوا الطريق لنا لنجلس في مدرسة ثانوية مشتركة في مدينة ناشفيل. لقد أخبرنا بأن ما ندين به لأنفسنا هو التميز.

قال: "التميز هو أفضل رادع للتمييز العنصري"، لذا، كونوا متميزين".

لقد أخذت كلامه بجدية. في هذه الليلة ذهبت إلى المنزل، ووجدت بعض الورق المقوى، وصنعت لافتة أقبل فيها تحديه. لصقت اللافتة على مرآتي، بحيث بقيت طوال سنواتي الجامعية. بمرور الوقت أضفت حكمتي الخاصة: "إذا أردت أن تكون ناجحًا، فكن متميزًا"؛ وإذا أردت أفضل ما يجب أن يقدمه لك العالم، فقدم للعالم أفضل ما لديك".

هذه الكلمات قد ساعدتني على أن أتجاوز الكثير من العقبات، حتى عندما كان واضحًا أفضل ما لديَّ بدرجة أقل. إلى يومنا هذا، التميز هو نيتي. أن أكون متميزة في إهدائي، أن أكون متميزة في الحنان، أن أكون متميزة في الاجتهاد، أن أكون متميزة في الكفاح والنضال. بالنسبة لي، كوني متميزة يعني دائمًا بذل قصارى جهدي الشخصي. في كتاب The Four Agreements للمؤلف "دون ميجويل رويز"، الاتفاق النهائي هو هذا الأمر فقط: ابذل قصارى جهدك دائمًا. أعرف على وجه اليقين أن هذا هو المسار الأكثر إشباعًا للحرية الشخصية. يقول "رويز"، أفضل ما لديك يتفاوت من يوم

إلـى يـوم، اعتمادًا على شعـورك، بغض النظر عما قـد يحدث. قدّم أفضـل ما لديك فـي كل ظرف بحيث لا يكون لديـك أي مبرر للحكم علـى نفسك وخلق حالة من الشعـور بالذنب والخزي. عش بحيث إنه في نهاية اليوم، يمكنـك أن تقول: "لقد بذلت قصارى جهدي". هذا هـو ما يعنيه أن تتفوق فـي المهمة الرائعة لعيش حياتك على النحو الأفضل.

والدي ربى بداخلي فكرة أن كون المرء مدينًا هو أمر مفزع. في منزلنا، يكاد يكون هذا الأمر دليلًا على خلل في الشخصية، وأشبه بالكسل وما أسماه بـ"العبث". لذا عندما ابتعدت عن المنزل وكنت مدينة بـ١٨٠٠ دولار خلال عام، شعرت بأنني قد فشلت. لم أخبر والدي قط، كما لم أجرؤ على اقتراض أموال منه.

بدلًا من ذلك، حصلت على قرض موحد بفائدة ٢١٪، كنت أتناول الكثير من رقائق الحبوب بالزبيب على وجبة العشاء، واشتريت أرخص سيارة يمكنني تحمل كلفتها - كنت أسميها "دلوًا يسير على عجلات"، لكنها كانت توصلني وتحضرني من العمل. تبرعت لدار العبادة، وتسوقت لشراء ملابس مرة واحدة فقط في السنة.

لقد سددت الديون التي تساوي ١٨٠٠ دولار وتعهدت بألا أشتري أكثر مما يمكنني سداد ثمنه. لقد كرهت الشعور الذي انتابني من الإنفاق الزائد بالفعل.

كان والدي يدخر المال لأجل كل شيء يمثل أهمية - الغسالة والمجفف، وثلاجة جديدة. عندما تركت المنزل في مدينة ناشفيل في عام ١٩٧٦، كان لا يزال لم يشتر تليفزيونًا جديدًا. قال إن الأموال ليست كافية. عندما تم بث برنامج ذا أوبرا وينفري شو على الصعيد الوطني، هذا هو أول شيء أشتريه له - تليفزيونًا ملونًا، مدفوعًا نقدًا.

السبب في أن أي شخص يختار أن يعيش حياة بها ديون كان يمثل لـي حيرة دائمًا. لـن أنسى أبدًا زوجين ظهرا فـي برنامجي للتحدث حـول ضائقتهمـا المالية. لـم يمر علـى زواجهما سوى تسعـة أشهر فقـط، لكن علاقتهما كانـت تنهار بالفعل تحت حجـم إنفاق ضخم. لقد تحملا معظم تكاليف حفل زفاف الشاطئ في المكسيك، يدفعان أمـوالًا لغرف الفندق وعلاجات المنتجـع الصحي لبعض مدعويهم، والكركنـد والفيليـه مينيـون كوجبـة العشـاء في الزفـاف، ومشرب مفتـوح. في الجانـب الآخر من هـذا الحدث المبـارك كانت فواتير البطاقة الائتمانية تقدر بـ٥٠ ألف دولار تقريبًا. لم يتضمن هذا مبلغًا بقيمة ٩٠٠٠ دولار والتي اقترضها الزوج من الخطة التقاعدية لشراء خاتـم الخطوبة. السعي وراء جعل عطلـة نهاية الأسبوع قصة خيالية قادهما إلى كابوس استمر لسنوات.

الشـيء الذي أعرفه علـى وجه اليقين هو: عندمـا تعرف نفسك بالأشيـاء التـي يمكن أن تحصـل عليها بدلًا من رؤية مـا تحتاج إليه بالفعـل لتكون سعيدًا وراضيًا، لا تعيش بما يتجاوز مواردك المالية أو بما يفرض أعباء عليك فحسب، وإنما تعيش كذبة أيضًا.

لهذا فإن كونك مثقلًا بالفواتير يجعلك تشعر بخوف كبير.

إنـك لا تكون علـى طبيعتك. وعندمـا تحرر نفسك مـن الديون، تخلق مساحة لتشتري بهدف - لتضيف إلى حياتك أشياء هادفة.

لا أزال أفكـر مليًّـا قبل شـراء أي شيء. كيـف سيتناسب هذا مع مـا أمتلكه بالفعل؟ هل أنـا مستغرقة في الوقـت الحاضر فقط؟ هل

يمكـن أن يكون هـذا الشيء ذا فائدة حقيقية لـي أم أنه مجرد شيء يجـب أن أمتلكه؟ لا أزال أتذكـر الوقت، قبل سنوات، عندما كنت في متجـر للتحف والبائع أرانـي منضدة تزيين رائعة بهـا مرايا وأدراج خفيـة تعود للقرن الثامن عشر. كانـت لامعة للغاية إلى حد أن خشب الكـرز بدا كأنـه يستجيب. لكن وأنـا واقفة أفكر مليًّـا فيما إذا كنت سأشتريهـا، قلـت للرجل: "أنت محـق - إنها منضـدة جميلة ولم أر منضـدة تشبههـا إلى حـد كبير قـط - لكنني لا أحتـاج إلى منضدة تزييـن بكل هذه البهرجـة". أخذ نفسًا متغطرسًـا ورد: "يا سيدتي، لا أحـد هنـا يشتري أي شـيء بسبب حاجته إليها - هـذه كنوز يجب الاستمتـاع بهـا". بالتأكيـد. فكرت قائلـة: *حسنًا، دعنـي أذهب إلى متجـر "الاحتياجات"؛ لأن ما أبحث عنه بالفعل هو لوازم المستوقد.* لـم أحتج إلى منضدة التزيين فحسب، وإنما لم تكن لديَّ مساحة لها أيضًا.

لأكـون منصفة، السيـد البائع كان محقًّا - توجـد بعض الأشياء التي يجب تثمينها والاستمتاع بها بالفعل.

لكنـي أعرف على وجه اليقين أنك تستمتـع بكل شيء أكثر بكثير عندما لا تبالغ في تحقيق الأهداف. هكذا تعرف أنك تسوقت بذكاء: تجلـب للمنزل مشتريات، لا يوجد شعور بالندم، وأيا كان ما اشتريته فإنـه يجلـب لك شعـورًا بالرضـا بعد مـرور عشرة أيام علـى عملية الشراء بخلاف تشعر به عندما تشتريه في البداية.

فـي عام ١٩٩٨ كنت في متجر تيفانيز أحاول أن أحسم أمري بين آنيتيـن خزفيتين. كنت في حيرة من أمري، وفي النهاية قال صديقي الـذي اصطحبته في التسوق: "لم لا تشترين الآنيتين؟ يمكنك تحمل تكلفتهمـا". لا أزال أتذكر أنني فكرت: *يا إلهي ... أستطيع. أستطيع. أستطيـع أن أشتري كلتيهما!* بـدأت أقفز صعـودًا وهبوطًا هنـاك في المتجر كما لو أنني فزت باليانصيب.

منذ ذلـك الوقـت، خالجني الكثير مـن إغـراءات التسوق. لكن معرفـة أن التعقل مهم في كل التجارب، أحاول أن أظل متعقلة. كنزة صوفية صفراء أخرى ستجعلني أشعر ... ماذا؟ إذا كانت الإجابة "لا شـيء" فسأعيدها إلى مكانها أو أشتريهـا لشخص ما والتي ستبهج يومـه (مثـل "جايـل"، والتي تحب اللـون الأصفر مثلمـا يحب بعض الأشخاص الشيكولاتة).

آمل أن الطريقـة التي تنفق بها أموالك تكون متماشية مع حقيقة طبيعتـك والشيء الـذي ترغب فيه. آمل أن تجلـب أموالك بهجة لك وللأشخاص الذيـن تحبهم، وآمل أن تستخدمهـا كقوة فعالة لما هو مفيد لتشبع نياتك الحسنة.

في العقد الثالث من عمري، حضرت حفل إفطار في واشنطن العاصمة، كان تحت رعاية تجمع السود القومي. ولحسن حظي استمعت للواعظ الأفصح من مدينة كليفلاند: رجل الدين "أوتيس موس الابن"، رجل أصبح فيما بعد مرشدًا وصديقًا.

في هذا اليوم، حكى رجل الدين "موس" قصة باقية معي حتى يومنا هذا. والده، مزارع مستأجر فقير، عمل طيلة حياته لتربية أفراد عائلته ورعايتهم، يعاني النوع نفسه من الإهانات التي قاستها أجيال من قبله لفترات طويلة. لكن في العقد السادس من عمره، أتيح له في النهاية فرصة القيام بما لم تقم به هذه الأجيال أبدًا: الإدلاء بصوته في الانتخابات. في يوم الانتخاب، نهض قبل شروق الشمس، ارتدى أجمل سترة لديه، السترة التي ارتداها في حفلات الزفاف والجنازات، واستعد للسير لصندوق الاقتراع ليصوت ضد حاكم عنصري لولاية جورجيا لصالح مرشح معتدل. سار لمسافة ١٠ كيلومترات؛ وعندما وصل إلى هناك، تم إخباره بأنه في مركز الاقتراع الخطأ للتصويت وتم إرساله إلى مركز اقتراع آخر. سار لمسافة ٩ أو ١٠ كيلومترات أخرى وقوبل بالرفض نفسه قبل أن يتم إرساله إلى مركز اقتراع ثالث. عندما وصل إلى مركز الاقتراع الثالث، أخبروه: "يا رجل، أنت تأخرت قليلًا - تم إغلاق صناديق

الاقتراع بالفعل". بعد السير ليوم كامل، سار لأكثر من ٣٠ كيلومترًا، عاد إلى المنزل، منهكًا ومستنفدًا، ولم يشعر ببهجة التصويت قط.

حكى "أوتيس موس الأب" هذه القصة لأي شخص سيستمع، وعاش بأمل كبير ليحظى بفرصته التالية للإدلاء بصوته. مات قبل الانتخابات التالية. لم يحظ بفرصة الاختيار قط؛ لذا الآن أحظى بهذه الفرصة. وفي كل مرة أدلي فيها بصوتي، لا أختار لنفسي فحسب وإنما لـ"أوتيس موس الأب" أيضًا وللآخرين الذين لا حصر لهم والذين أرادوا الإدلاء بأصواتهم لكنهم لم يتمكنوا من ذلك. أدلي بصوتي لكل شخص جاء من قبلي ومنح طاقة حياته بحيث يمكن لكم ولي أن نكون قوة تمثل أهمية اليوم.

قالت "سوجرنور تروث" في كلمتها في مؤتمر حقوق المرأة الذي عقد في مدينة أكرون في عام ١٨٥١: "إذا كانت أول امرأة قد خلقها الله على الإطلاق قوية بدرجة كبيرة لتقلب العالم رأسًا على عقب وحدها، فهذه النساء معًا لابد أنهن قادرات على إعادة الأمر، وتعديل الأمر مرة أخرى!" سنرى تغييرات مذهلة إذا خرجت النساء إلى صناديق الاقتراع بأعداد كبيرة.

الإحصاءات الأخيرة للتصويت مقلقة ومهينة لتراثنا النسائي – لكل امرأة لم يكن لديها الحق في التصويت لكنها أملت في يوم ما أنه قد يتم سماع صوت بناتها. في عام ٢٠٠٨، حوالي ثلثين فقط من الناخبات المؤهلات للتصويت اهتممن بالإدلاء بأصواتهن. وتذكروا، حسمت الانتخابات الرئاسية التي أجريت في عام ٢٠٠٠ بـ٥٣٧ صوتًا.

أعـرف على وجه اليقين: يجـب أن نحترم أنفسنـا وأسلافنا بدرجة كبيرة ليتم احتساب أصواتنا.

نحـن دولة تنفـق ٩٥٪ من دولاراتهـا المخصصة للرعايـة الصحية فـي علاج الأمراضـ، وتنفق أقل من ٥٪ على البقـاء في صحة جيدة وتجنـب الأمراض. كم أن هذا الأمر محير؟ يجـب تغيير هذا الأمر. والتغييـر يبدأ بكيف نختـار أن ننظر لأنفسنـا: كمزودين للصحة أم كناقلين للمرض.

الشـيء الأساسـي لكونـك تتمتع بصحـة جيدة هـو أن تعمل بكل قـوة - مـن الناحية البدنيـة، والعاطفية والروحانيـة. التمتع بصحة جيـدة يعني كونك يقظًـا، ويعني الشعـور بالحيوية والاتصـال. وإذا نظـرت إلى حياتك كدائـرة وكل جوانبها (العائلـة، الموارد المالية، العلاقـات، العمـل وغيرها من الجوانـب) كأجزاء بداخـل الدائرة، فستـرى أنـه إذا كان هناك جزء واحـد به خلل، فإنـه سيؤثر في كل الأجزاء.

كان هنـاك مرات عديدة في حياتي عندما وضعت تركيزي بشكل مفـرط في العمـل ولم أعط قـدرًا كافيًـا وكبيرًا للاهتمـام بنفسي. هناك فرق كبير بين تلبية احتياجات شخصيتك (الغرور) والاهتمام بذاتك الحقيقيـة. تحديد هذا الفرق يمكن أن يوفر عليك الكثير من الوقت الضائع. هذا ما أعرفه على وجه اليقين.

يجب أن تكون على اتصال بذهنك، وجسدك وروحك لتعيش الحياة التي كان من المفترض أن تعيشها. عندما يكون الثلاثة مربوطين جيدًا، تكون قادرًا على تحقيق إمكاناتك على كوكب الأرض.

إنه قرار تتخذه: أن تسعى وراء ما أرسلت هنا لتقوم به ولا تسير بدون هدف في أيامك فقط. متوسط العمر المتوقع للمرأة الأمريكية هو ٨٠ عامًا. هذا توقع، وليس وعدًا. ما تفعله اليوم يخلق كل غد.

لتملك الحياة المعمرة التي تنتظرك، يجب أن تكون على استعداد للقيام بالعمل الحقيقي. ليس وظيفتك، وليس ملف مسارك المهني، لكن بالاعتناء بروحك، والتي تهمس برغباتها الكبرى لك. يجب أن تصمت أحيانًا لتسمع الهمس، وتتحقق بشكل منتظم. يجب أن تغذي ذهنك بالتفكير والأفكار التي تفتح لك إمكانات جديدة. (عندما تتوقف عن التعلم، تكف عن النمو، وتخبر الكون لا شعوريًّا بأنك خضت كل التجارب - لا يوجد أي شيء جديد بالنسبة لك. فلماذا إذن أنت هنا؟).

لا يمكنك أن تتظاهر أن جسدك سيؤدي وظيفته إلى الأبد بغض النظر عن طريقة تعاملك معه. جسدك يريد أن يتحرك؛ ويريد أن تتم تغذيته بشكل جيد. إذا كنت تركض بأقصى سرعة في الحياة كما لو أن الحياة عبارة عن سباق يجب أن تفوز به، تحتاج إلى إبطاء سرعتك وإدخال بعض الراحة في جدولك؛ لأن الحقيقة هي، أنك فزت بالفعل. أنت لا تزال هنا، مع فرصة أخرى للنجاح، للقيام بعمل أفضل، وأن تكون أفضل - تبدأ من الآن.

قبل سنوات في برنامجي، شاركت معي أم فشلت في جعل ابنها يخلد إلــى النــوم. ابنها كان يبلغ من العمر ٣ سنــوات وكان مدللًا. أراد أن ينــام على فراشها؛ حتــى إنه رفضــ أن يستلقي علــى فراشه. وكلما أصــرت الأم، قام الطفــل - يصيح ويصرخ، إلــى أن وقع بالفعل من الإنهاك.

لقــد عرضنا شريطًا تسجيليًّا لكل من الأم والابن وهما يتعاركان. عندما انتهى خبيرنا، دكتور "ستانلي توريكي" من مشاهدة الشريط التسجيلــي، قال إن شيئًا ما جعله يصاب بقشعريرة: "لا شيء يحدث إلى أن تقرري". السبب في عدم نوم هذا الصبي الذي يبلغ من العمر ٣ أعوام في فراشه كان لأن والدته لم تقرر أن الأمر سيحدث. عندما قــررت أن الأمر سيحــدث، كان الطفل يذهب إلــى فراشه. قد يبكي ويصرخ ويتبجــح إلى أن يغلبه النعاس، لكنه سيــدرك في النهاية أن والدته قد اتخذت قرارًا.

حسنًــا، أعرف أن دكتور "توريكي" كان يتحدث عن الصبي الذي يبلــغ مــن العمر ٣ أعــوام، لكننــي أعرف علــى وجه اليقيــن أن هذه النصيحة الرائعة تنطبق على العديد من الجوانب الأخرى في الحياة أيضًــا - العلاقــات، والتغيير فــي المسار المهنــي، والمشكلات التي تتعلق بالوزن. كل شيء يعتمد على قراراتك.

عندمـا لا تعرف ما يجب القيام بـه، فأفضل نصيحة أقدمها لك هي عدم القيام بأي شيء إلى أن يأتي الوضوح. أن تصمت وأن تكون قادرًا على سماع صوتـك الخاص وليس أصوات العالم، يسرعان من الوضوح. ما إن تقرر ما تريده، فقدم التزامًا بهذا القرار.

أحد أفضل الاقتباسات بالنسبة لي هو من متسلق الجبال "دابليو. إتش. موراي":

> إلـى أن يلتـزم المـرء يكون هناك تـردد واحتماليـة التراجع وشعـور بالعجـز دائمًـا. فيمـا يتعلـق بـكل أفعـال المبادرة (والإبداع)، توجد حقيقة أساسية - الجهل الذي يقتل الأفكار التي لا تحصى والخطط الممتازة: في اللحظة التي يلزم فيها المرء نفسه بالتأكيد، تتحرك العناية الإلهية بعد ذلك، أيضًا. كل أنواع الأشياء تحدث لتساعد المرء والتي ما كانت لتحدث بطريقة أخرى أبدًا. تيار كامل من الأحداث ينشأ عن القرار، يصـب في صالح المرء مثـل كل أنواع الأحـداث والمقابلات غيـر المتوقعة والدعم المادي، والتـي ما كان يمكن لأي رجل أن يحلم أنها ستظهر في طريقه. لقد اكتشفت احترامًا عميقًا لأحد المقاطع الشعرية المؤلفة من بيتين لـ "جوته": "أيا كان ما يمكنك فعله، أو تحلـم بالشيء الذي يمكنك فعله، فابدأه. "الشجاعة بها عبقرية، وتوجد بداخلها قوة وسحر".

اتخذ قرارًا وانظر لحياتك وهي تتقدم.

إنني أنبهر دائمًا بقوائم "أكثر الأشخاص تأثيرًا"، وأنبهر بالأساليب التي يستخدمون بها أشياء خارجية - الشهرة، المكانة، الثروة - لتحديد وتصنيف التأثير. من الغريب أنه كيف يمكن لشخص أن يتدرج من رأس القائمة في أحد الأعوام إلى أن يكون غير مدرج على القائمة في العام التالي - كل ذلك في لحظة اجتماع أحد مجالس الإدارات. هل كان تأثير هذا الشخص حقيقيًّا، أم أن التأثير يكمن في المنصب فحسب؟ كثيرًا ما نخلط بين الاثنين.

عندما أفكر في التأثير الحقيقي، أفكر في التأثير الذي يظهر عندما يتماشى الهدف مع الشخصية لتحقيق أقصى استفادة. بالنسبة لي، التأثير الحقيقي فقط هو التأثير الذي يأتي من جوهر طبيعتك ويعكس كل ما كنت من المفترض أن تكون عليه. عندما ترى هذا النوع من التأثير يلمع من خلال شخص ما بكل ما فيه من حقائق وتأكيدات، فإن مقاومته تتعذر، ويكون ملهمًا وراقيًا.

السر يكمن في الاستقامة: عندما تعرف على وجه اليقين أنك في الطريق الصحيح وتقوم بما هو من المفترض أن تقوم به بالتحديد، تشبع نية روحك ورغبة قلبك. عندما تكون حياتك على الطريق الصحيح مع هدفها، تكون أكثر تأثيرًا. وبالرغم من أنك قد تتعثر، فإنك لن تقع.

لقد سافرت إلى ولاية لويزيانا بعد مرور خمسة أيام من إعصار كاترينا لأشاهد بنفسي الآثار المدمرة التي خلفها الإعصار. وصفته "مايا أنجلو" بعمق شديد وقالت: "اليابسة أصبحت ماء، والماء كالقوة العظمى".

لم أمض سوى عشر دقائق في ملعب سوبردوم بمدينة نيو أورلينز، حيث الآلاف من العائلات انتظرت كثيرًا لمدة خمسة أيام لتأتي إليهم المساعدات. بعد ذلك بأيام، اعتقدت أنني يمكن أن أشتم رائحة البول والبراز، مختلطين مع حدة اللحم المتعفن.

قلت على الهواء: "أعتقد أننا جميعًا - في هذا البلد - ندين لهذه العائلات باعتذار".

في اليوم التالي، "جايل كينج"، التي بالإضافة إلى كونها أعز صديقة لدي، تعمل أيضًا محررة بمجلة أو بوجه عام، تلقت مكالمة هاتفية من قارئة غاضبة تبلغها بإلغاء اشتراكها لأن "أوبرا كانت مغرورة للغاية، بإخبارها إيانا الحكومة يجب أن تعتذر لهؤلاء الأشخاص".

الشيء الذي أعرفه على وجه اليقين هو أن وراء كل كارثة، يوجد دروس عظيمة يجب تعلمها. أحد أعظم الدروس هو: ما دمنا نلعب لعبة "نحن وهم"، لا نتغير كأشخاص، أو كأمة، أو ككوكب.

إعصــار كاترينا أعطانــا فرصة لنعيش في حالة مــن الكرم ولنظهر تعاطفنا.

على مر السنين، سمعت الكثير من الأشخاص يتألمون من الحكمة في أن الله يسمح لهذا الأمر أو ذلك الأمر بأن يحدث. الدرس الآخر: لا يعاني الأشخاص بسبب ما يقدره الله لهم لكن بسبب ما نحن نفعله وما لا نفعله.

الكثيــر من الأمور التي حدثت بعد إعصار كاترينا كانت من صنع الإنســان. وكما رأينا جميعًا، كان هنــاك لوم كبير لتجنب الأمر. لكن الإعصار أعطانا فرصــة أيضًا لنرى أن في لحظات اليأس، والخوف والعجــز، كل واحــد منا يمكــن أن يكون بمثابة قوس قــزح من الأمل، نفعل ما بوسعنا لننشر الحنان والرحمة لبعضنا البعض؛ لأني أعرف على وجه اليقين أنه لا يوجد هم - بل يوجد نحن فقط.

في شهر *يناير* من عام ٢٠٠٩، ظهرت على غلاف مجلة *أوه* مرتين: كانت عبارة صورتين لي جنبًا إلى جنب، قبل وبعد. في إحدى الصور، ما قبل، كنت في حالة بدنية جيدة، ما بعد، كان وزني زائدًا. كان لدي ثقة لأظهر هذه الصور لنفسي لأنني كنت أعرف أنني لست وحدي. ما يقدر بنحو ٦٦٪ من الأمريكيين البالغين هم إما لديهم زيادة في الوزن أو يعانون السمنة. ولا يوجد أي أحد سعيد بالفعل من هذا الأمر.

هذا الغلاف أثار فيضًا من العاطفة وسيلًا من الدعم. أحد أكثر ردود الأفعال التي لا تنسى والتي حصلت عليها كانت هذه الرسالة من صديقة عبر البريد الإلكتروني: "إليك طريقة رؤيتي لوزنك - إنه بمثابة جهاز كشف الدخان بالنسبة لك. ونحن جميعًا نحرق أفضل جزء في حياتنا".

لم أفكر في الأمر بهذه الطريقة من قبل، لكنها كانت لحظة اندهاش حقيقية. وزني كان مؤشر تحذير، كان ضوءًا وامضًا يعلن انفصالي عن جوهر نفسي.

الشيء الذي أعرفه على وجه اليقين هو أن الوزن بالنسبة لي مشكلة روحانية، وليس مشكلة غذائية. لمست "ماريان ويليامسان" وترًا حساسًا عندما أرسلت البريد الإلكتروني هذا: "وزنك هو دعوة لأفضل حياة لك بالفعل".

كل هــذه السنوات من النظــم الغذائية المحكـوم عليها بالفشل، اعتقــدت أن الــوزن كان العائــق. أخبــرت نفسي بأن لــدي "مشكلة" تتعلــق بالــوزن – بدلاً من النظر إلى وجودي غيــر المتزن وكيف أنني استخدمت الطعام لكتم الحقائق.

شاركــت ذات مــرة فــي تأليــف كتاب مع "بــوب جريــن" بعنوان Make The Connection . كانــت تــدور فكرته حــول العنوان. حتى عندما كتبت جزئي، الذي تضمن مشاركة دفتر يومياتي المحبط حول كوني سمينة (كنت أزن ١٢٤ كيلوجراما عندما قابلت "بوب")، كنت أقول له في كثير من الأحيان: "ذكرني مرة أخرى – ما الرابط؟".

لقــد تعلمت مــن "بــوب" أن إفراطي فــي تناول الطعــام لم يكن يتعلق برقائق البطاطس، بل كان يتعلق بأنني أحتاج إلى إعادة تقشير طبقــات إدماني للطعام ومعرفة ما الــذي كان يلتهمني. بالتأكيد، لم أقشر بعمق كبير.

لكــن الآن أعرف أن الرابط هو المحبة، والاحترام والحفاظ على كل شــيء يتعلق بك. كان يخبرني "بوب" في كثير من الأحيان قائلًا: "وزنــك مرتبط في النهاية بمشاعــر انعدام القيمة الخاصة بك". لسنــوات، كنت أختلــف بشدة، وأقــول: "اسمع يا بــوب جرين، لست واحــدة من هــؤلاء الأشخاص الذيــن يعتقدون أنهــم لا يستحقون ما يملكونه. لقد عملت بكد لأحصل على كل شيء أملكه".

لكن وأنا أتقدم في اتجاه المسار الروحاني لحل وإدارة مشكلة الوزن بشكل منتظم، أرى الآن أن هناك شعورًا بعدم الجدارة يأتي بأشكال كثيرة.

أنا منجزة بدرجة فائقة منذ أن كان عمري ٣ سنوات. لسنوات شعرت بالحاجة إلى أن أظهر أنني أنتمي إلى هنا - الحاجة إلى إثبات جدارتي. لقد عملت بكد. حصلت على درجات امتياز. فزت بمسابقات الخطابة، حصلت على منح دراسية. كنت في منتصف العقد الرابع من عمري قبل أن أدرك أن مجرد كونك مولودًا يجعلك شخصًا مؤهلًا للوجود. لم يكن لدي أي شيء لأثبته.

بالنسبة لمعظمنا والذين يفرطون في تناول الأطعمة، فإن الكيلوجرامات الإضافية تتطابق مع مشاعر القلق، والإحباط والاكتئاب التي لم تحل، والتي يتلخص جميعها في الخوف الذي لم نعمل على إزالته. نغطي الخوف بالطعام بدلًا من أن نشعر به ونتعامل معه. نكتم كل هذه المشاعر بعروض من الثلاجة.

إذا كان بإمكانك أن تهزم الخوف، فستحلق. هذا ما أعرفه أيضًا "على وجه اليقين".

دع حياتك تستيقظ داخلك. أيا كان تحديك - الإفراط في تناول الطعام، أو المبالغة في الاستمتاع بالملذات في أية مادة أو نشاط، أو خسارة العلاقة، والأموال، والمنصب - فدع الأمر يكن بابًا مفتوحًا على أفضل تصوراتك لنفسك، ودعها تكن دعوة لأفضل حياة لك.

أحب *مشاهدة* غروب الشمس على جزيرة ماوي، والسماء يتغير لونها تدريجيًا. هذا المنظر الذي يوضح كيف أن التحول في الطبيعة أسهل مما نفعله نحن البشر.

التطور هو عملية تنقيب دائمة - الحفر بعمق لاكتشاف مشكلاتك الكامنــة. أحيانًا يكــون الشعور مثل محاولة اختــراق جبل كلمنجارو. فإنك تستمر في الطرق على الصخر.

مــا اكتشفته، مع ذلــك: الصخور التي لم تتــم العناية تتحول إلى ركام، ثـم إلى جبال. ومهمتنا هــي أن نقوم بعمليات النظافة يوميًّا - في عملنا، لعائلتنا، لعلاقاتنا ولمواردنا المالية ولصحتنا.

إهمــال المشــكلات يكون أسهــل، بالتأكيد، لكــن إذا أخذنا حتى خطوات صغيرة لمعالجتها، فهذه الخطوات تصبح في النهاية قفزات كبيرة في رحلة تحقيق الذات.

تحقيــق إمكاناتــك كشخص أكثر مــن مجرد فكــرة، إنه الهدف النهائــي. المعجــزات التي نكــون مؤهلين لهــا ليست لهــا أية علاقة بمقاييــس الجنســ البشــري، أو تصنيفات مــا هو الشــيء المشهور ومــا هو الشــيء غير المشهور، من هو الشخصــ المثير ومن هو غير المثيــر. إنني أتحدث عن القدر الحقيقي: مــن الشخص الذي أثرت في حياته؟ من الشخص الذي أحببته، ومن الشخص الذي أحبك؟

هذا هــو الشيء الذي أعرف أنه مهم على وجــه اليقين. بالنسبة لــي، إنه الهــدف الوحيد الــذي يستحــق أن نطمح إليــه: التحول في الإدراك الــذي يسمح لي بــأن أعرف أنني لست أفضل أو أسوأ من أي إنسان آخر. هذا ما أنا عليه ببساطة.

في *الصف الثالث*، تعلمت القاعدة الذهبية: عامل الآخرين كما تحب أن يعاملوك. لقد أحببت هذه الكلمات. أكتبها على كل شيء وأحملها في حقيبة كتبي.

كنت فاعلة خير. في مرحلة ما، ظننت حتى أنني سأكون داعية دينية. في أحد أيام الأسبوع، أذهب إلى دار العبادة، وأجلس في المقعد الخشبي الثاني على جهة اليمين، أخرج المفكرة، وأكتب كل شيء يقوله رجل الدين. في اليوم التالي في المدرسة، ألقي الخطبة في الملعب. أسميت ذلك بالعبادة في صباح اليوم التالي. يراني التلاميذ البالغون من العمر ٨ سنوات ويقولون: "ها قد جاءت هذه الواعظة". في ذلك الوقت، عندما كانت تحاول دار العبادة أن تجمع الأموال للأطفال الفقراء في كوستاريكا، دشنت حملة. كنت سأجمع المزيد من الأموال أكثر من أي شخص آخر. تبرعت بالمال المخصص لشراء وجبة غدائي وأقنعت زملائي في الصف بالقيام بالشيء نفسه. كان ذلك كله جزءًا من مبدأ "عامل الآخرين كما تحب أن يعاملوك" الذي التزمت به.

بعد ذلك، في الصف الخامس، واجهتني بعض المشكلات. كانت هناك فتاة في صفي لم تكن تحبني؛ لذا كنت أتجول في المدرسة وأتحدث عنها. إحدى صديقاتي أشارت إلى أنه إذا كنت أؤمن بمقولة

عامل الآخرين كما تحب أن يعاملوك وكنت أتحدث عن هذه الفتاة، فمن المرجح أنها كانت تتحدث عني، أيضًا. أجبت: "لا أهتم، لأنني لا أحبها، على أية حال".

منذ فترة طويلة، كلما أردت أن أقول أو أفعل شيئًا كان ضد طبيعتي الصالحة، حاولت أن أبرر ذلك الأمر لنفسي. ما لم أفهمه هو أن كل أفعالنا، الصالحة وغير الصالحة على حد السواء، ترجع إلينا. لكن في النهاية عرفت أننا نأخذ من العالم ما أعطيناه إياه. أدرك هذا الأمر من الفيزياء والمتمثل في قانون الحركة الثالث لـ"نيوتن": لكل فعل رد فعل مساو له في المقدار ومضاد له في الاتجاه. إنه جوهر ما يسميه الفلاسفة الشرقيون بـ "الكارما". في فيلم *The Color Purple*، أوضحت الشخصية "سيلي" لسيدها: "كل شيء تحاول أن تقوم به لي، قد حدث لك بالفعل".

أفعالك تدور حولك مثلما تدور الأرض حول الشمس بالتأكيد.

لهذا، عندما يقول الأشخاص إنهم يبحثون عن السعادة، أسألهم: "ما الشيء الذي أعطيتموه للعالم؟" إن الأمر مثل الزوجة التي ظهرت ذات مرة في برنامجي تتساءل عن السبب في أن علاقتها مع زوجها قد انهارت. ظلت تقول: "لقد اعتاد أن يجعلني سعيدة للغاية. لا يجعلني سعيدة بعد الآن". ما لم تستطع إدراكه هو أنها كانت السبب في النتيجة التي حدثت لها. السعادة ليست شيئًا تحصل عليه من الآخرين أبدًا. السعادة التي تشعر بها تتناسب طرديًا مع الحب الذي تكون قادرًا على منحه.

إذا كنت تعتقد أن هناك شيئًا ما مفقودًا في حياتك أو أنك لا تحصل على ما تستحقه، فتذكر أنه لا يوجد فتات الخبز في الطريق. أنت تقود الحياة؛ وهي لا تقودك.

انظر إلى ما سيأتي في حياتك عندما تمضي وقتًا إضافيًّا مع أطفالك. تخلَّ عن غضبك مع مديرك أو زميلك في العمل وانظر إلى ما سيعود إليك. كن محبًّا نفسك والآخرين وانظر إلى هذا الحب المتبادل. هذه القاعدة تنجح في كل مرة، سواء كنت مدركًا لها أو لم تكن مدركًا لها. إنها تظهر في الأشياء البسيطة، الأشياء الكبيرة والأشياء الأكبر.

اليوم أحاول أن أفعل خيرًا وأتصرف بصورة جيدة مع جميع من ألتقيه. أتأكد من تكريس حياتي للمحبة؛ لأنني أعرف على وجه اليقين أن ما أفكر فيه، ما أقوله وما أفعله - كل شيء سيعود إلي. والأمر نفسه ينطبق عليك.



"أعرف على وجه اليقين أن رحلتك تبدأ باختيار أن تنهض، وتخرج، وتعيش الحياة على الوجه الأكمل"

- أوبرا وينفري






ISBN 628-1072-08-793-7
6 281072 087937
282206035

